

桜の花が咲き始め、春の訪れを感じますね。  
皆様元気にお過ごしでしょうか。

さて、今回は亜鉛について書こうと思います。

## ・どんなミネラル？

亜鉛は健康維持に欠かすことのできない必須ミネラルの一つで、体内に2gほど含まれています。

微量なら大変重要な栄養素で、体内で少なくとも500種以上の酵素の構成成分となり、遺伝情報を担うDNAやRNAの合成、たんぱく質の合成など種々な代謝活動をサポートしています。

主な働きとしては、細胞分裂を正常に行い、発育や新陳代謝を助ける、皮膚や髪の毛、粘膜の健康を保つ、生殖機能を維持する、味覚を維持するなどが挙げられます。

細胞が活発に新陳代謝を行っている器官に特に重要とされ、子どもや胎児の成長、傷の修復にも欠かせません。

また免疫機能を正常に働かせるためにも重要で、亜鉛が不足すると、かぜなどの感染症にかかりやすくなります。

しかし、吸収率は10~30%と高くなく、カルシウムと並んで日本人に最も不足しやすい栄養素の一つとされています。

## ・過不足があるとどうなる？

亜鉛が不足すると、子どもでは成長障害が現れます。

大人では、味覚や嗅覚の異常、貧血、皮膚炎、抜け毛、うつ、男性の生殖機能の低下などの他、傷が治りにくいかぜをひきやすいといった症状が現れることもあります。現代では潜在的な亜鉛不足に陥っている人が少なくないとみられていますが、その理由として、加工食品の多食が挙げられています。

加工食品には亜鉛の吸収を阻害する食品添加物が多用されているため、摂りすぎると亜鉛不足を引き起こします。また採食主義や過剰なダイエットも亜鉛不足の原因となります。

一方、亜鉛は多めに摂っても過剰症は起きにくいとされていますが、サプリメントなどで長期にわたり大量に摂取すると、鉄や銅などの他の栄養素の吸収阻害、貧血、胃の不快感、吐き気、免疫力の低下、腎臓障害、神経障害などが起こることがあります。

一度に2000mg以上を摂った場合は、急性中毒をおこすこ

とがあるので注意が必要です。

## ・どのくらい摂ればいい？

亜鉛の食事摂取基準は推奨量が下記のように設定されていますが、令和元年「国民健康・栄養調査」の結果を見ると、20歳以上の男性は1日に平均9.2mg、女性は平均7.7mgの推奨量となっており、不足が目立ちます。

亜鉛はもともと吸収されにくいので、特に妊娠中や授乳中の人、妊娠を計画している人、風邪をひきやすい人、生活習慣を予防したい人は、積極的な接種をおすすめします。

亜鉛は牡蠣、ウナギ、スルメなどの魚介類や、レバー、牛やラムの赤み肉、そら豆、カシューナッツなどに多く含まれています。

## 亜鉛の1日食事摂取基準（推奨量）

### 男性

18~74歳：11mg

75歳以上：10mg

### 女性

18歳以上：8mg

妊婦（付加量）：+2mg

授乳婦（付加量）：+4mg

以上、亜鉛について書いてみました。

皆様の健康の一助になれば幸いです。

新年度が始まり多忙な日々が続くかと思いますが、

どうぞお身体に気を付けてください。

【参考】オリーブオイルをひとまわし

松海が丘薬局 作成