



## ～亜鉛について～

亜鉛はたんぱく質の合成といった、体内での代謝を促す酵素やホルモンの構成成分になります。成長に欠かせません。

体内で作り出すことができないため、食事から摂取する必要があります。食べ物を「おいしい!」と感じることができるのも亜鉛が関わっています。不足すると様々な症状を引き起こすことがあります。

### ～亜鉛の働き～

- 脱毛予防。
- 味覚、嗅覚を正常に保つ。
- 子供では発育促進。成人では全体の新陳代謝を促す。
- 傷の治りを早める。
- 男性では生殖器官の発達。生殖機能の維持。

### ～亜鉛が不足すると～

- 髪が抜けやすい。 ■ 精神がうつ状態になりやすい。
- 味覚異常。 ■ 肌荒れ。
- かぜをひきやすく治りにくい。
- 男性では生殖能力の低下。前立腺肥大症を起こしやすい。

## 食事のポイント

亜鉛はビタミンCや動物性たんぱく質と一緒に摂ることで摂取効率が上昇すると言われています。アルコールによって亜鉛の排泄量が増加するため、お酒の量が多い人は気を付けましょう。

### ～亜鉛を多く含む食品～

分類	食品名	100gあたりの亜鉛含有量 (mg)
魚介類	牡蠣	13.2
	ほたて貝 (生)	2.7
	うなぎ	1.4
	さんま (生)	0.8
肉類	牛肩ロース	5.6
	牛もも肉	4.0
	豚ロース	1.6

分類	食品名	100gあたりの亜鉛含有量 (mg)
卵・乳	卵 (全卵)	1.3
	牛乳	0.4
	プロセスチーズ	3.2
大豆	納豆	1.9
	豆腐 (木綿)	0.6
ナッツ	カシューナッツ (フライ)	5.4
穀類	ごはん (精白米)	0.6

### ～1日の摂取基準～

性別	男性	女性
	推奨量 (mg/日)	
年齢		
18-29歳	11	8
30-49歳	11	8
50-64歳	11	8
65-74歳	11	8
75歳以上	10	8

### ～加工食品の取りすぎに注意～

亜鉛はたんぱく質を多く含む食品に含まれ、魚介類や肉類に豊富です。植物性食品の中では大豆やナッツ類に多く含まれます。加工食品は亜鉛の吸収を妨げる添加物が使われることがあるため、量を控えましょう。

