

栄養通！！ vol.13

平成 25 年 7 月発行
「栄養通！！」 13 号
発行責任者
多摩南部地域病院栄養科



亜鉛 (Zn) の豆知識

亜鉛は必須微量栄養素の一つで、味覚を正常に保ち、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。体重 60kg の成人では、体の中におよそ 2g あり、主に骨、肝臓、腎臓、筋肉に存在します。通常、体内の亜鉛量は一定に保たれていますが、このバランスが崩れた場合は、さまざまな疾患が引き起こされます。亜鉛欠乏症の症状には、子どもでは、成長障害や鉄欠乏性貧血、大人では、味覚障害や皮膚炎及び脱毛症などがあります。今回は、味覚障害についてお伝えしていきます。

❖ 味覚障害 ❖

味覚障害には、内臓の病気や薬の副作用などの原因も考えられますが、半数以上は亜鉛不足によるものです。

亜鉛不足⇒味細胞（みさいぼう）の減少⇒味覚神経の信号伝達の停滞⇒味覚障害

味細胞は、約 1 ヶ月で生まれ変わりますが、細胞の再生には亜鉛が重要な働きをします。亜鉛が不足すると最初に味細胞が影響を受け、味覚障害を引き起こします。



亜鉛欠乏症を予防するには・・・

亜鉛は 1 日に成人男子で 12mg 程度、成人女子で 9mg 程度必要です!!

亜鉛は、通常の栄養のバランスの良い食生活では、ほとんど不足することはありません。ダイエットや食欲不振などで食事が少ない状態が続いたり、偏った食事をしていると、亜鉛不足が原因の味覚不足になることがあります。近年、特に若い女性の亜鉛不足が心配されています。一方、高齢者の亜鉛不足は、床ずれが発症したり回復が遅れたりなど、免疫力の低下につながると言われています。

栄養のバランスのとれた食事とは

栄養のバランスのとれた食事とは、主食・主菜・副菜のそろった食事のことです。1 日 3 食規則正しく、主食・主菜・副菜を組み合わせると適量食べましょう。

- ・主食 ごはん、パン、麺類など
- ・主菜 魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品など
- ・副菜 野菜、海藻類など



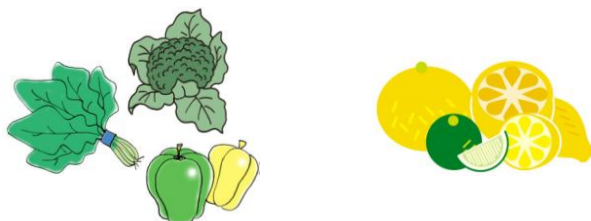
亜鉛不足が原因で味覚障害がある時の食事

① 毎食、栄養のバランスの良い食事をするのが基本ですが、亜鉛の多い食品も積極的に摂りましょう。

亜鉛の多い食品 (1 回使用料あたりの亜鉛含有量)

食品名	目安単位	目安重量	亜鉛含有量	食品名	目安単位	目安重量	亜鉛含有量
牡蠣(生)	むきみ 3 個	60g	7. 9mg	たらこ	1/2 腹	50g	1. 6mg
豚レバー	串焼き 2 本	60g	4. 1mg	かに缶	1/2 缶	30g	1. 9mg
牛肩ロース肉	薄切り 2 枚	50g	2. 9mg	納豆	1 個	50g	1. 7mg
うなぎ蒲焼	1/2 切れ	80g	2. 2mg	アーモンド	10 粒	10g	0. 4mg
帆立貝	3 個	90g	2. 4mg	ピュアココア	1 杯	4g	0. 3mg

② ビタミン C (緑黄食野菜・果物等) やクエン酸 (酢・梅干・柑橘類等) といっしょに摂ると吸収がよくなります。



③ 加工には食品添加物が使われていますが、特にリン酸塩 (インスタントラーメン等) やポリリン酸 (ハム・チーズ。かまぼこ等) 及びフィチン酸 (漬物等) は、亜鉛の吸収を阻害したり、過剰に体外に排泄したりします。食べ過ぎに注意しましょう。

