

～最近、食事がおいしく感じられない……～

# もしかして亜鉛不足かも？

最近、食事をしても味が感じられない、肌が荒れやすい、食欲がない、下痢をしやすいなどの症状はありませんか？これらは亜鉛不足による『亜鉛欠乏症』かもしれません。成人の男女ともにやや不足※していますが、食生活が乱れていたり、加工食品を日頃から多く取っていたりする方は特に注意が必要です！

※厚生労働省 令和元年 国民健康・栄養調査より



## 亜鉛の働きと不足による症状

亜鉛は、人の体にとって重要なミネラルの一つです。体内に約2g存在し、主に筋肉と骨に含まれますが、皮膚や肝臓、膵臓、前立腺などの多くの臓器に分布しています。体内では数百におよぶ酵素の構成や酵素反応の活性化、ホルモン・たんぱく質・DNAの合成に関わり、体の成長や維持に働きます。さらに、味覚を感じる味蕾(みらい)細胞の再生、免疫反応などにも関わっています。

### 亜鉛不足による症状(一例)

#### 味覚障害



味蕾細胞が再生されず、「味を感じにくい」「舌がピリピリする」などの症状が出る

#### 皮膚炎



健康な皮膚が保てなくなり、皮膚炎やかゆみなどの皮膚トラブルが起こる

#### 貧血



亜鉛は赤血球を作るうえで必要。特にスポーツ選手や発汗量が多い人は貧血が起こりやすい

#### 食欲不振・下痢



消化管の働きが悪くなったり、腸粘膜の免疫機能が低下することにより起こる

## 亜鉛不足を防ぐ！おすすめの食事

亜鉛は、魚介類、肉類、藻類、野菜類、豆類、種実類などさまざまな食品に含まれるので、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事で十分補うことができます。サプリメントでの補給は、過剰摂取による健康障害を避けるため、専門家に相談を。また、「食物繊維」や穀類・豆類に含まれる「フィチン酸」、加工食品に含まれる「食品添加物」は亜鉛の吸収を阻害するため、取り過ぎには注意が必要です。

基本は栄養バランスの取れた食事



一日3食

主食、主菜、副菜をそろえる

特定の食品に偏らない

不足しがちな方は意識して！

### 亜鉛を多く含む食品例(一食分)

●生ガキ 3ケ(45g)



●豚レバー(100g)



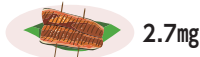
●豚肩ロース(120g) …1.9mg

●乾燥ワカメ(10g) …0.3mg

●納豆(1パック) ……0.8mg

●アーモンド(10粒) …0.5mg

●うなぎ蒲焼き1串



●カニ缶(100g)



●ほうれん草(100g) …0.7mg

●枝豆(10さや) ……0.4mg



※一日の推奨量: 18~74歳の男性11mg、女性8mg(妊婦+2mg、授乳婦+4mg) 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版)より

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修: 株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ  
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3

TEL 03-6737-7777(代表)

www.axa.co.jp/