

「セレン(Se)」のはなし

セレンは・・・

- ・必須微量元素の1つで、通常、口からの食事を摂っていれば不足することはありません。
(土壌中のセレン濃度が極端に低い中国やシベリアの一部の地域においては摂取不足が起こる場合もあります)
- ・抗酸化作用(ビタミンEとともに機能する)・抗ウイルス作用・糖代謝等の働きがあります。
- ・核酸の代謝や細胞膜のイオン調節に関与し、発育と生殖に必要です。
- ・甲状腺ホルモンの活性化と代謝に関係する酵素の構成成分でもあります。
- ・注意点は、毒性もあり、欠乏と中毒の適正量の幅が非常に狭いため、サプリメントなどの安易な摂取は危険といわれています。



過剰症・欠乏症について 【成人男子推奨量：30 μg 成人女子推奨量：25 μg】

欠乏の場合：通常の食事摂取では心配ありません。

長期完全静脈栄養継続時による欠乏では、下肢筋肉痛・心筋症(心筋細胞融解・線維化)・不整脈・皮膚の乾燥・爪床部白色化などが報告されています。

セレン欠乏症は、慢性心不全の憎悪因子となるので注意が必要です。

過剰の場合：通常の食事摂取では心配ありません。

サプリメントなどの過剰摂取で慢性皮膚炎・脱毛・毛髪の色素脱失・爪剥離・胃腸障害・疲労感等になる事もあります。

どんな食品に多く入っているの？

藻類・魚介類・肉類・卵黄に豊富に含まれています



当院で使用している濃厚流動食や付加食のセレン含有量について

商品名 1パックあたり	テルミール 2.0	テルミールミニ 麦茶	メイバランス ミニ コーヒー	アイオール ソフト	ゲンキ アップナル スープ	CZ-Hi アセブパッ ク200	アイソカ セミソリット ホート	ハネ イーゲル	ブイウス	パーフェクト イン 80K
セレン (μg)	14	10	5.0	4.5	4.67	8	14.0	9.8	50	3.0

管理栄養士による個別栄養指導・集団栄養指導やっています【要予約】