

「亜鉛」のはなし



亜鉛とは・・・

微量元素の1つで、欠乏症がしばしばみられます。
蛋白質やDNAの代謝、味覚・免疫・生殖機能の維持などに関わります。
特に静脈栄養や経腸栄養など口からの食事摂取で無い時に
異常がみられることが多いです。

摂取が少なかったり多かったりするとどうなるの??

【成人男子推奨量：10mg 成人女子推奨量：8mg】

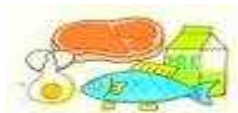
欠乏の場合：皮疹・味覚障害・脱毛・爪変化・創傷治癒遅延・成長障害・免疫低下・食欲不振など


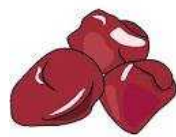
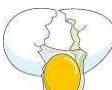






過剰の場合：通常の摂取では心配ありませんが、サプリメントなどの過剰摂取で銅欠乏症になる事もあります。

どんな食品に入っているの?

肉・魚介・種実・穀類などに含まれ、
特に牡蠣・レバー・たらばがに・うなぎ・たらこ・牛肉・卵
アーモンド・帆立・高野豆腐・納豆等に多く含まれます。
ビタミンCと蛋白質を一緒にとるのがオススメです。

お酒やインスタント食品などは、亜鉛が使用されやすかったり、
吸収を阻害するので摂りすぎに注意が必要です。



牡蠣 2個 4.0mg 	たらばがに足 1本 4.0mg 	するめ 1枚 110g 中 5.9mg 	豚レバー 50g 6.9mg 
牛ひれ肉 100g 4.2mg 	卵 1個 0.8mg 	たらこ 1/2 はら 25g 0.8mg 	うなぎ 1/2 尾 2.2mg 
玄米 100g 1.8mg 	チェダーチーズ 35g 1.4mg 	アーモンド 10粒 0.8mg 	納豆 50g 1.9mg 
			コンビーフ 缶 50g 2.1mg 