



南山堂 栄養通信

秋号
Vol. 30



今月のテーマは
亜鉛欠乏症について



亜鉛とは身体の様々な機能を維持していくためのミネラルです。亜鉛は体内で生成することができないため、食べ物など外から摂取する必要があります。また日本人の成人は亜鉛が不足気味だと言われています。なるべく食事から摂取することで亜鉛不足防ぎ、健やかな毎日を過ごしましょう！



2024年9月

亜鉛欠乏症とは？

亜鉛(Zn)とは人間の体内の筋肉や骨、臓器中に存在し、さまざまな酵素の構成要素となっています。

亜鉛の働きはホルモンの合成や分泌の調整、DNA合成、たんぱく質合成、免疫反応の調整などに作用します。

亜鉛が不足すると次のような症状が現れます。



味覚障害



貧血



皮膚炎



脱毛症



免疫力低下



口内炎



性機能不全



発育障害 など

亜鉛欠乏症の原因

1

亜鉛の摂取不足

食事から摂る亜鉛の量が足りていない



偏食や過度なダイエットなどにより食事から十分な亜鉛が摂れていない

2

亜鉛の必要量増大

必要とされる亜鉛の量が摂取量より多くなってきた



妊婦や授乳婦、スポーツする人などは通常より亜鉛の必要量が多くなる

3

亜鉛の吸収不全

食事で亜鉛をとっても、きちんと吸収されていない

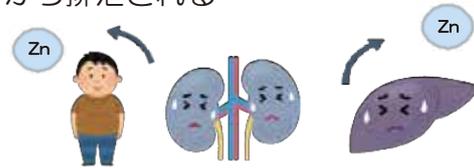


慢性肝疾患や一部の薬の影響などにより亜鉛が吸収されにくくなる

4

亜鉛の過剰排泄

亜鉛が十分に吸収されても、便や汗から排泄される



糖尿病、腎臓病、肝臓病、一部の薬の影響などにより亜鉛が過剰に排泄される

⚠ サプリメントの摂りすぎに注意！



通常の食生活による過剰摂取の心配はありませんが、サプリメントの摂りすぎにより亜鉛を過剰摂取してしまうと、めまい、吐き気、胃の不調、銅欠乏などが起こると言われています。

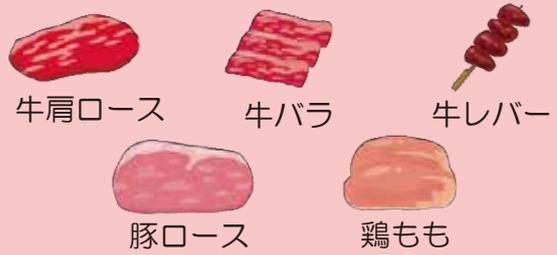
亜鉛を多く含む食品

★亜鉛は魚介類、肉類、卵・乳製品、豆類、種実類、穀類などに比較的多く含まれます

魚類



肉類



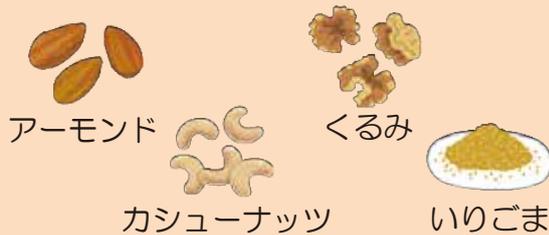
卵・乳製品



豆類



種実類



その他



亜鉛を効率よく吸収するために

亜鉛の吸収率アップのポイント

これらの栄養素と一緒に摂取すると亜鉛の吸収率がアップします！

クエン酸



ビタミンC



動物性たんぱく質



亜鉛の吸収率ダウンに注意！

ジャンクフードやインスタント食品などに含まれている食品添加物は、亜鉛の吸収を阻害したり過剰に体外に排出してしまうため注意しましょう。飲み物ではコーヒーは亜鉛吸収を阻害し、アルコールも亜鉛を大量に消費してしまうため、飲むタイミングを食事とずらすと良いでしょう。

亜鉛不足解消レシピ

牛肉とさつまいもの甘辛煮

【材料2人分】

- 牛肉（こま切り）…120g
- さつまいも（中）…1/2本
 - 料理酒…大さじ1
 - みりん…大さじ1
 - しょうゆ…大さじ1
 - 砂糖…小さじ1
 - サラダ油…小さじ1
 - 小口ねぎ…お好みで



1人分300kcal
亜鉛 3.2mg

1日の亜鉛摂取推奨量 (2020年版)

男性18～74歳	11mg
男性75歳以上	10mg
女性18歳以上	8mg
妊婦	10mg
授乳婦	12mg

【作り方】

- ①さつまいもを皮をつけたまま1cmの半月切りにし、5～10分水にさらしておく。
- ②耐熱皿の底に濡れたキッチンペーパーを2枚敷き、さつまいもを濡れたまま置いてラップをふんわりとかける。
- ③②を電子レンジ(500W)で5分間加熱し、竹串が通るくらいの柔らかさにする。
- ④ボウルに料理酒、みりん、しょうゆ、砂糖を合わせ、よくかき混ぜておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を引き、中火で牛肉を赤い部分がなくなるまで炒める。
- ⑥牛肉に焼き色が付いたら③と④を入れ、弱火で3分炒める。
- ⑦お皿に盛り付け、お好みで小口ねぎをちらしてできあがり。

ポイント



牛肉には亜鉛・鉄分・たんぱく質が豊富に含まれています！
さつまいもに含まれるビタミンCは、亜鉛の吸収を促進します。

トースターで簡単！油揚げピザ

【材料2人分】

- 油揚げ…2枚
- ★冷凍ブロッコリー…4房
- ★アーモンド…12粒
- ★コーン缶…30g
- ★ミニトマト…2個
- ★ピザ用チーズ…40g
- ケチャップ…大さじ1強
- 黒コショウ…少々



1人分182kcal
亜鉛 1.4mg



【作り方】

- ①アーモンドをチャック付きビニール入れ、棒などを用いて細かく砕く。
(お菓子作り用の砕かれているものでも代用可能)
- ②冷凍ブロッコリーを耐熱皿に入れふんわりとラップし電子レンジ500W1～2分加熱し、やけどしないよう食べやすいサイズに割く。
- ③ミニトマトを1/4個に切る
- ④油揚げを半分に切り、ケチャップをまんべんなく塗る。
- ⑤油揚げの上に、★をのせる。
- ⑥トースターで5分温める。
- ⑦お好みで黒コショウをかけ、皿に盛り付けて完成。

ポイント



油揚げには亜鉛が豊富に含まれています。
火を使わず簡単に作ることができます！