

Zn あなたの知らない亜鉛のお話

■亜鉛って何？

亜鉛は身体のおおくの機能を維持しているために働いているミネラルです。亜鉛が不足すると様々な症状が現れます。

2020年の調査で、日本人の男女とも18歳以降で半数以上の人が亜鉛の平均摂取量が推奨値を下回っていることがわかりました。

■足りないとうなるの？

亜鉛不足の場合、味がわかりにくい、傷が治りづらい、皮膚炎になりやすい、風邪をひきやすい、髪の毛が抜けやすい、貧血になりやすい、食欲がない、生殖機能低下、口内炎、小児では身長伸びがわるい、元気がないといった症状が現れることがあります。

亜鉛不足の主な症状

味覚異常



皮膚炎



風邪



抜け毛



貧血



口内炎



■このような人は亜鉛が不足しているかもしれません

食事でタンパク質が足りず、野菜ばかりの偏食をされている方は食事から十分な亜鉛が摂れていないかもしれません。肝臓、腎臓、腸の病気、糖尿病など亜鉛が不足している病気に加わっている方。過度な運動を行っている方。小児の先天性亜鉛欠乏症の方。高齢者で食事の量が少ない方。妊婦・授乳婦で摂取量が不足している方。

■食べ物

亜鉛は食べ物から補充することができま。1日の亜鉛の推奨量・適正摂取量は男性11mg、女性8mg、妊婦10mg、授乳婦12mgです。亜鉛が多い代表的な食べ物で大人1食

分のおおよその亜鉛含有量は牡蠣5粒で8.4mg、豚レバー70gで4.8mg、牛肩ロース70gで3.9mg、鶏レバー70gで2.3mg、ほたて3個で1.6mg、うなぎ1/2尾で1.1mgとなっています。

食べ物として穀類および豆類（種子、米ぬか、小麦など）、コーヒ、アルコールの取りすぎなどがあります。逆に吸収を促進する食べ物は肉類、魚類に含まれる動物性たんぱく質、クエン酸、ビタミンCなどです。

亜鉛は様々な食べ物からバランスよく接種することが理想です。亜鉛は様々な食べ物からバランスよく接種することが理想です。

■亜鉛補充療法 2018年日本臨床栄養学会が示した「亜鉛欠乏症の診断指針」の亜鉛欠乏症の診断基準において、亜鉛欠乏症は臨床症状と血清亜鉛値によって診断されると示されています。2017年3月に日本で初めて「低亜鉛血症」の適応が追

加された薬剤が発売されています。2024年8月には1日1回の服薬で効果が認められる薬剤が発売になりました。亜鉛欠乏症の症状とされる、味がわかりにくい、傷が治りづらい、皮膚炎になりやすい、風邪をひきやすい、髪の毛が抜けやすい、貧血に

なりやすい、食欲がない、生殖機能低下、口内炎、小児で身長の伸びがわるい、元気がないといった症状がある場合は、一度血液検査で血清亜鉛を測ってみてはどうでしょうか。



亜鉛を多く含む食品



診療予約は
こちらから

電話予約：0799-62-5566（診療時間内）

ネット予約：<https://ssc6.doctorqube.com/soyama-clinic/>（24時間対応）

* 携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます *

