

亜鉛について学ぼう!

■ 亜鉛ってなあに?

亜鉛はミネラルの一種で、たんぱく質の合成やインスリンの生成など新しい細胞を作るのに欠かせない栄養素です。また、皮膚や粘膜の健康維持を助ける役割や味覚を正常に保つために必要なミネラルです。近年ダイエットや偏った食生活、インスタント食品やファストフードの利用が多いため不足が心配されています。

■ 一日に必要な亜鉛の量は?


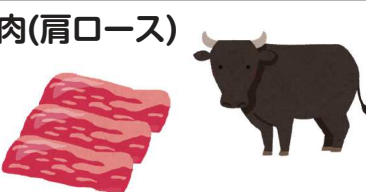
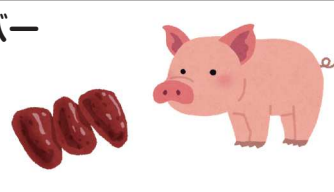



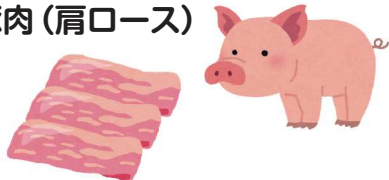



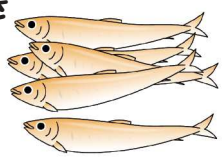

年齢	1~2歳	3~5歳	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳	15~69歳	70歳以上
男	3mg	4mg	5mg	6mg	7mg	9mg	10mg	9mg
女	3mg	4mg	5mg	5mg	7mg	8mg	8mg	7mg

◆参考:「日本人の食事摂取基準[2015年版](第一出版)」

■ 亜鉛が不足すると…

亜鉛が不足すると新陳代謝が低下して肌がかさついたり、傷の治りが遅くなったりします。また、薄毛や脱毛の原因になるほか、味が感じにくくなる『味覚障害』が起こりやすくなり、甘みを苦く感じる事があります。さらに免疫力が低下し、風邪等のウイルスに感染しやすく治りにくくなります。成長期での亜鉛不足は『発達不良』になることもあります。

■ 亜鉛を多く含む食品は? (1回使用量当たりの亜鉛含有量めやす)

かき  1回使用量 100g 13.2mg	牛肉(肩ロース)  1回使用量 150g 8.6mg	豚レバー  1回使用量 100g 6.9mg
たらばがに(茹で)  1回使用量 100g 4.2mg	牛レバー  1回使用量 100g 3.8mg	うなぎの蒲焼  1回使用量 120g 3.2mg
豚肉(肩ロース)  1回使用量 100g 3.2mg	ほたて  1回使用量 100g 2.7mg	鶏肉(もも)  1回使用量 150g 2.4mg
まいわし(みりん干し)  1回使用量 90g 2.1mg	わかさぎ  1回使用量 100g 2.0mg	スイートコーン  1回使用量 200g 2.0mg

◆参考:「調理のためのベーシックデータ第4版(女子栄養大学出版社)」 「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」 「食品成分最新ガイド栄養素の通になる第3版(女子栄養大学出版社)」 [2016/7/1作成]