

いただきます。

R6.5



管理栄養士 やまだ

身体を作る栄養素を考えてみませんか？

亜鉛の性質と働き

亜鉛は体内で作ることができない「必須微量ミネラル」で、体内に約2~4g存在し、歯、骨、肝臓、腎臓、筋肉に多く含まれます。200種以上の酵素の構成や酵素反応の活性化、ホルモンの合成や分泌の調整、DNA合成、タンパク質合成、免疫反応の調節などに作用し、身体の成長と維持に必要な栄養素です。また、味覚に関わる細胞をつくる働きもあるので、食べ物をおいしいと感じるのに欠かせません

摂取のポイント

亜鉛を多く含む食品は、牡蠣・豚レバー・小麦胚芽・卵・カシューナッツなど
亜鉛はクエン酸やビタミンC、動物性タンパク質と一緒に摂ることで摂取効率が上昇するとされています。一方で、植物性食品に含まれる食物繊維やフィチン酸、加工食品に多く含まれるポリリン酸は亜鉛の吸収を妨げることがあるので注意が必要です。また、アルコールによって亜鉛の排泄量が増加するため、飲酒量が多い人は気をつけましょう。

摂取の注意点

摂取不足

亜鉛が不足すると、貧血、味覚障害、皮膚炎、免疫機能低下によって感染症にかかりやすくなるなど様々なリスクが高まります。子どもの場合は成長障害、男性の場合は性機能低下が起きることもあります。

近年、**過度なダイエット**による亜鉛不足が原因とみられる味覚障害が若い女性を中心に発生しており、**ダイエットをしている方は注意が必要です。**

また、亜鉛は汗の中に多く含まれるため、スポーツをしているなど、発汗量が多い人は不足しないよう心掛けましょう。

過剰摂取

通常の食生活であれば過剰摂取の心配はありませんが、サプリメント等で過剰摂取すると急性亜鉛中毒になる可能性があります。

急性亜鉛中毒になると胃障害、めまい、吐き気などの症状がみられます。

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和6年3月8日

SDGs と食生活の疑問

SDGsには17の目標とそれを解決していくための具体的な169のターゲットがあります。

17の目標はそれぞれつながり、関係しあっています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



食事の項目がない！とお気づきになりましたか？

17の持続可能な開発目標を見ると、「飢餓をゼロに」(SDGs 目標2)や「すべての人に健康と福祉を」(SDGs 目標3)など、多くの目標で食料が中心になっていることがわかります。

7億人が食料不安に苦しみ、貧しい食生活が早死にを引き起こす一方で、食料生産は生息環境や生物多様性が失われる、主な原因となっているのです。

出展：食生活アカデミー 食べ物とSDGs