



亜鉛は、人が健康に生きるうえで必要不可欠なミネラル

今回はミネラルの一つである亜鉛に注目します。健康な成人男子の体内には、1.5〜3gの亜鉛があり、このわずかな量で多方面にわたる活躍をします。

まず、亜鉛は細胞のDNAの複製やタンパク質の合成に関わっています。亜鉛の働きのおかげで、体中の細胞の新陳代謝が促され、若くや健康が保たれるのです。また、亜鉛は人間の体内にある300種類以上もの酵素の働きを助け、私たちの健康を保っています。さらに、亜鉛には免疫細胞の働きを助け、体の免疫力を高める作用があります。このため、私たちが様々な病気から守ってくれるのです。

このように、亜鉛は人間にとって「健康寿命ミネラル」「体の細胞を生き生きさせるミネラル」ともいえる存在なのです。

先進国の中で日本人だけ亜鉛欠乏症に

こうした亜鉛の働きや重要性はあまり知られておらず、さらに日本人は潜在的に亜鉛が不足している「亜鉛欠乏症状態」である割合が高いといわれています。主な原因の一つは、日本人の食生活にあります。

亜鉛は体内で生成されないため、毎日の食事によって亜鉛を摂取する必要があります。食事で摂取した亜鉛は、主に十二指腸や小腸の一部(空腸)で吸収されますが、その吸収率は摂取した亜鉛の20〜40%程度であり、ストレス等で十二指腸がダメージを受けていたり、腸や肝臓の病気を抱えていたりすると、吸収率はより低くなります。

ところが、和食の代表的な食材の亜鉛含有量はそれほど多くありません。一方、欧米人がよく口にしている肉類や乳製品には亜鉛が多く含まれています。つまり、日本人の食事内容は欧米人に比べ、全体的に亜鉛含有量が少ないのです。近年の研究で、慢性的な亜鉛不足状態にある人が若者男女問わず多くいることがわかっています。亜鉛不足は誰にとっても他人事ではないのです。

亜鉛不足によって引き起こされる不調

亜鉛が不足すると、皮膚、爪、毛髪、骨、血液等の生成や成長が妨げられ、糖や脂肪等の代謝も悪くなり、

- ・肌荒れ、湿疹、皮膚炎、口内炎が起りやすくなる。爪が割れやすくなる
 - ・傷が治りにくくなる
 - ・食べ物の味がわからなくなる
 - ・髪のコシがなくなり、抜け毛が増える
 - ・体に脂肪がつきやすくなる
 - ・赤血球が減り、貧血を起こしやすくなる
 - ・骨粗しょう症になりやすくなる
 - ・血管が弱くなり、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞のリスクが高くなる
 - ・子供の場合、発育が悪くなり、体重が伸びにくくなる
- といった影響が生じますし、亜鉛不足が「疲れやすい」「眠れない」といったちょっとした体の不調の原因になっていることも少なくありません。

日本人にとって一番いい基本の亜鉛チャージメニュー

以下の四つが亜鉛を摂取するのにお勧めの基本メニューです。

- ・卵かけごはん：卵は亜鉛含有量が多く、栄養素が多く含まれるスーパーフードといわれる食材です。特に代謝を促し、細胞活動の促進や生殖機能の維持に関わるビタミンAも豊富です。
- ・みそ汁：みそをはじめ、発酵食品に含まれる乳酸菌や麹菌は、腸内環境を整え、亜鉛の吸収を促します。また生命活動に不可欠な必須アミノ酸がすべて含まれており、栄養価の高いスーパーフードです。
- ・小鉢：ホウレン草やかぼちゃ、トマト、サーモン等を使った副菜は、十二指腸や空腸での亜鉛吸収をアップさせます。
- ・ヨーグルト：ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、亜鉛の吸収を促したり血圧降下の作用があります。ビフィス菌による整腸作用、カルシウムによる摂り過ぎた塩分を体外に排出する効果も期待できます。

さらに少しの食材(栄養素)をプラスすれば、亜鉛の摂取量を増やしたり、亜鉛の効果を更に高め、幅広い健康・美容効果を得ることが出来ます。

例えば卵かけごはんに昆布やごま、帆立を加える、食物繊維やビタミンA、セサミンを摂取することが出来ます。ごはんと一緒にフロコリーを炊き込めば、ビタミンCやビタミンB群を摂取出来ます。みそ汁にわかめを加えれば、血糖値の上昇を抑制する効果のあるタイプエッセツ効果も期待出来ます。

簡単！亜鉛不足チェック

次の項目に当てはまるものがないかチェックしてみよう。

- ・食べ物の風味(香りや味)がわからなく
- ・味が薄く感じられて、醤油や塩、砂糖を多くかけてしまう
- ・何も食べていなくても、口の中に苦味を感じる
- ・何を食べてもますます感じられたり味がしなかったりする、食欲が低下し体重が減ってきた
- ・甘いものを苦く感じたり、酸味や苦味は感じて、甘味だけ感じられなかったりする
- ・以前は好きだったものが嫌いになり、食べられなくなった

当てはまるものがあれば、亜鉛不足に陥っている可能性があります。亜鉛が不足していれば、食事によって亜鉛を摂取するだけでなく、適切な対策をとる必要があります。病院で血液検査をして、血中亜鉛値を調べてみましょう。

サプリメントでは亜鉛不足は解消しない？



亜鉛のサプリメントは、いまや簡単に手に入ります。しかしサプリメントはものによっては加工して作られる過程で、成分が壊れたり失われてしまっている可能性があります。亜鉛不足改善のためには様々な食材(栄養素)をバランスよく摂ることがベストです。

亜鉛不足と「熟年期障害」の密接な関係



何に対しても興味を持てず、やる気が起らない、外出する気になれず、引きこもり状態になっている、判断力が低下した、物忘れがひどくなった、イライラしやすい、昔は簡単にできたことができなくなった、疲れがとれず、だるい、肩や腰が痛い、肌荒れや脱毛がひどい、見た目が急激に老け込んできた、こうした病気とはいえないまでの心身の不調を「熟年期障害」といい、亜鉛不足もしくは加齢やストレスによるテストステロンというホルモンの不足によって生じている可能性が極めて高いです。これを早く気づけば、症状が深刻化し、覆たきりになるのを防ぐことが出来ます。