

2. 亜鉛 (Zn)

1) 亜鉛とは？

亜鉛は、体内に約 2, 000 mg 存在し、主に骨格筋、骨、皮膚、肝臓、脳、腎臓などに分布しています。その大部分はたんぱく質などの高分子と結合して存在し、体内の種々の生理機能に重要な役割を果たしています。

2) 亜鉛の生理作用と欠乏症・過剰症

亜鉛は成人の場合、体内に 2～4 g 存在し、200 種以上の酵素の構成成分となっています。たんぱく質合成、DNA の合成、糖質の代謝、インスリンの合成、免疫反応の調整などに関わる酵素の成分と重要な役割を果たしています。

亜鉛には、味覚を正常に保つ働きがあります。口内には、舌を中心に味蕾という味を感じる細胞があります。亜鉛は、味蕾の形成にも不可欠なミネラルです。

通常の食事をしている人では亜鉛欠乏の心配はまずありませんが、偏食や加工食品を多用している人では注意が必要です。亜鉛が欠乏すると、子どもでは成長障害や性腺発育障害を起こします。成人では、味覚障害や皮膚炎、食欲不振などが起こることが知られています。男性の場合は精子数が減少するなど性機能が低下します。

亜鉛は吸収率が低いため、通常の食事で過剰症を起こすことはまずありません。しかし、サプリメントなどを過剰摂取すると、嘔吐などの症状があります。

3) 亜鉛の食事摂取基準 ※「日本人の食事摂取基準 (2010 年版)」による

【推定平均必要量】

男性 (18～69 歳)	10 mg / 日
男性 (70 歳以上)	9 mg / 日
女性 (18～29 歳)	7 mg / 日
女性 (30～69 歳)	8 mg / 日
女性 (70 歳以上)	7 mg / 日

【推奨量】

男性 (18～69 歳)	12 mg / 日
男性 (70 歳以上)	11 mg / 日
女性 (18 歳以上)	9 mg / 日

【耐容上限量】

男性（18～29歳）	40mg／日
男性（30～69歳）	45mg／日
男性（70歳以上）	40mg／日
女性（18～69歳）	35mg／日
女性（70歳以上）	30mg／日

4) 亜鉛を多く含む食品

- 亜鉛は、すべての細胞に存在しているため、肉・魚介・種実・穀類など多くの食品に含まれています。

食品名	100g 含有量 (mg)	1食当たりの使用量	
		目安量	含有量 (mg)
生かき	13.2	むき身4個(50g)	6.6
牛もも肉	4.7	50g	3.8
豚レバー	6.9	50g	3.5
うなぎ蒲焼き	2.7	100g	2.7
牛ヒレ肉	3.3	80g	2.6
たらこ	3.1	1/2腹(40g)	1.2
玄米	0.8	1杯(135g)	1.1



【参考文献】

- 1) 橋爪 孝雄 監修. 臨床栄養ディクショナリー. メディカ出版 (2008年)
- 2) 中村 丁次 監修. 栄養の基本がわかる図解事典. 成美堂出版 (2009年)
- 3) 林 淳三 編著. Nブックス基礎栄養学. 建帛社 (2008年)
- 4) 香川靖雄 著. 香川靖雄教授のやさしい栄養学. 女子栄養大学出版部 (2007年)
- 5) 中屋 豊 著. よくわかる栄養学の基本としくみ. 秀和システム (2009年)
- 6) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準 (2010版). 第一出版 (2009年)
- 7) 独立行政法人 国立健康・栄養研究所. ミネラルについての解説. 「健康食品」の安全性・有効性情報. <http://hfnet.nih.go.jp/contents/index33.html>