

6. セレン (Se)

1) セレンとは？

セレンは体内に 13mg ほどしか存在しません。抗酸化作用が注目されているミネラルです。

2) セレンの生理作用と欠乏症・過剰症

体内で生成した有害な過酸化物質を分解する酵素の重要な成分となっています。ビタミンEと同様に老化予防やがんを抑制する働きが注目されています。

通常の食事を摂取している場合には、欠乏症や過剰症を起こすことはありません。セレンの欠乏症としては、中国に一部の低セレン地域で発生した心筋障害（克山病）が知られています。

セレンは、毒性が比較的強く、錠剤などで過剰摂取すると中毒を起こします。症状としては、悪心、吐き気、食欲不振、下痢、しびれ、頭痛などが現れます。

3) セレンの食事摂取基準 ※「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歳以上）	25 μ g / 日
女性（18歳以上）	20 μ g / 日

【推奨量】

男性（18歳以上）	30 μ g / 日
女性（18歳以上）	25 μ g / 日

【耐容上限量】

男性（18～29歳）	280 μ g / 日
男性（30～49歳）	300 μ g / 日
男性（50～69歳）	280 μ g / 日
男性（70歳以上）	260 μ g / 日
女性（18～29歳）	220 μ g / 日
女性（30～69歳）	230 μ g / 日
女性（70歳以上）	210 μ g / 日

4) セレンを多く含む食品

食品名	100g 含有量 (mg)	1 食当たりの使用量	
		目安量	含有量 (mg)
かつお	130	1 切 (100g)	130
さわら	110	1 切 (100g)	110
あんこう肝	150	1 切 (50g)	75
わかさぎ	100	2 尾 (50g)	50
鶏ささみ	46	80g	37
豚もも肉	40	80g	32
鶏卵	57	1 個 (50g)	29



【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>