

8. モリブデン (Mo)

1) モリブデンとは？

成人の体内のモリブデン量は、わずか9mg以下ですが、肝臓や腎臓にあるいくつかの酵素の補酵素として重要な働きをしています。

2) モリブデンの生理作用と欠乏症・過剰症

モリブデンは体内で肝臓と腎臓に多く存在し、キサンチンオキシダーゼ、アルデヒドオキシダーゼ、亜硫酸オキシダーゼの補酵素として尿酸という最終老廃物を作り出すための代謝に関与しています。

また、鉄分の働きを促がす酵素の主成分として造血に関与し、貧血の予防に役立っています。

モリブデンは通常の食事で十分に摂取することができるため、欠乏症の心配はまずありません。モリブデンの欠乏症は、モリブデンを含まない高カロリー輸液を受けた患者で報告されています。症状としては、精神障害、プリン代謝異常などを引き起こします。

モリブデンは比較的毒性が低く、過剰に摂取しても速やかに排泄されるため、過剰症が問題となることはまずありません。過剰症では、プリン代謝が亢進するため痛風に似た症状がでることがあります。

3) モリブデンの食事摂取基準 ※「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（18～29歳）	20 μ g/日
男性（30～49歳）	25 μ g/日
男性（50歳以上）	20 μ g/日
女性（18歳以上）	20 μ g/日

【推奨量】

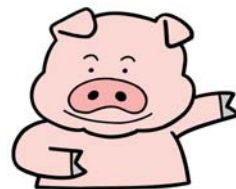
男性（18～29歳）	25 μ g/日
男性（30～49歳）	30 μ g/日
男性（50歳以上）	25 μ g/日
女性（18～29歳）	20 μ g/日
女性（30～69歳）	25 μ g/日
女性（70歳以上）	20 μ g/日

【耐容上限量】

男性（18～29歳）	550 μ g / 日
男性（30～69歳）	600 μ g / 日
男性（70歳以上）	550 μ g / 日
女性（18～29歳）	450 μ g / 日
女性（30～69歳）	500 μ g / 日
女性（70歳以上）	450 μ g / 日

4) モリブデンを多く含む食品

食品名	100g 含有量 (mg)	1食当たりの使用量	
		目安量	含有量 (mg)
落花生	780	10粒 (20g)	156
そら豆（生）	150	10粒 (50g)	75
豚レバー	140	50g	70
玄米	120	1杯 50g	67
精白米	110	1杯 50g	62
国産大豆	200	1/5 カップ (30g)	60
牛レバー	110	50g	55



【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>