

# 栄養部ニュース10号

発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2020年10月1日 No.20-10

## 日本人の食事摂取基準(2020年版)その5 ミネラル編

### ミネラルってなんだ?



生体機能の維持や調節、臓器や組織の反応を円滑にする為に必要な微量栄養素です。体内合成が出来ない為、食物として摂る必要があります。偏った食事での欠乏症や誤ったサプリメントの使用による過剰症には注意が必要です。



ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン

### 体内に存在するミネラル



## 今回変更のあったミネラルの中から下記の3つを紹介します

名称・主な働き	対象	変更のポイント	2015年度版(旧)	⇒ 2020年度版(今回)
鉄 体内の酸素を運搬する働きがあります。	妊娠中期・後期 	妊娠中は鉄の需要が増加する事を想定し、推奨量に加えて付加量を設けています。しかし妊娠中期・後期は血液量が増加する事が吸収率の見直され推奨付加量が前回よりも引き下げられました。	吸収率25% 推奨付加量: 15.0mg/日	吸収率40% 推奨付加量: 9.5mg/日
ヨウ素 甲状腺ホルモンの構成成分で代謝に関与しています。	妊娠+授乳婦 	日本人は海藻の摂取が多い為、過剰摂取では稀に甲状腺機能低下を認める事があります。妊娠、授乳婦共にヨウ素の感受性が高まる為、注意喚起の対象者として新たに授乳婦が加わりました。	耐容上限量 妊娠: 2000μg/日	耐容上限量 妊娠・授乳婦: 2000μg/日
クロム 血糖値や血中脂質を正常に保つ働きがあります。	18歳以上男女 	日本人の日常的な食事での不足は考えにくい栄養素ですが、近年ではその効能からサプリメントによる過剰摂取により、長期間の摂取では嘔吐、下痢、肝機能障害を引き起こす可能性がある事を危惧して新たに上限を設けました。	耐容上限量 設定なし	耐容上限量 500μg/日

### 注目されているミネラル

### クロムってなんだ?



クロムは人間の糖・タンパク・脂質代謝の維持に関わる必要不可欠な栄養素の一つです。別名「代謝のミネラル」とも言われており、ミネラルの中でも唯一加齢と共に減少します。インスリンの働きを正常に保ち、血糖をコントロールする作用がある事から生活習慣病予防の観点での着目度は高くなっています。また疫学研究では糖尿病患者への投与はデーター改善に加えて血清中性脂肪なども改善する事が確認されました。