

栄養部ニュース6月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2019年6月1日 No.19-06

2016年に日本臨床栄養学会が作成した資料をもとに、2018年、「亜鉛欠乏症の診療指針」が公表となりましたので、今回は亜鉛についてご紹介します。

亜鉛の特徴

- ◇ 体内で作ることができないため、**食物からとらなければならない、必須微量元素の一つ**です。
- ◇ 体内に2~3g含まれ、300種類以上もの酵素の成分として、すべての細胞に広く存在しています。
- ◇ 役割としては、**①からだの新陳代謝を助ける、②味覚への関与、③ホルモンの産生（インスリンや成長ホルモン）、④免疫の維持**があります。



*** 下の項目（診断指針より抜粋）に当てはまる場合は亜鉛欠乏の可能性があります***

1. 皮膚炎、口内炎、脱毛症、褥瘡、食欲低下、発育障害、性腺機能不全、易感染症、味覚障害、貧血、不妊症などの症状がある場合や血清アルカリホスファターゼ (ALP) 低値
2. 上記症状の原因となる他の疾患が否定される
3. 血清亜鉛低値 (60 $\mu\text{g}/\text{dl}$ 未満で亜鉛欠乏症、60~80 $\mu\text{g}/\text{dl}$ 未満で潜在性亜鉛欠乏症)
4. 亜鉛補充することにより症状が改善する

⇒気になる症状がある場合には、**血清亜鉛の測定は医師に、食事は栄養士に相談をしましょう。**

一般社団法人 日本臨床栄養学会「亜鉛欠乏症の診療指針 2018」参照

亜鉛の摂取

	成人男性	成人女性
食事摂取基準 2015年版 における1日の推奨量	10 mg	8 mg
平成29年国民健康・栄養調査 における1日の摂取量	8.9 mg	7.4 mg



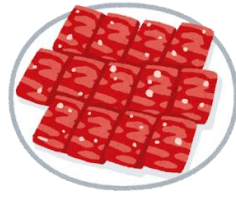
毎食主菜(たんぱく質)を食べていれば不足しにくい栄養素です。**亜鉛を多く含む食品としては、魚介類、肉類、豆類、雑穀類などがありますが、ビタミンCは亜鉛の吸収を助ける働きもあるので、ビタミンCの供給源となる主食・副菜も重要です。主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスよく食べましょう。**



牡蠣
5粒(60g) 7.9 mg



うなぎ
1/2尾(80g) 1.1 mg



牛肩ロース
70g 4.0 mg



納豆
1パック 40g 0.8 mg



玄米
1杯 150g 1.2 mg

監修: 杏林大学医学部附属病院 栄養部 鈴木絹世