



問屋町 第114号

すこ 健やかLetter



発行日：2026年1月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

2026年も問屋町健やかLetterをご愛読くださいますようお願いいたします。今号では、体内の「亜鉛」が不足することで起こる体調不良とその対策についてお伝えします。私たちの体には、実は亜鉛が必要不可欠なのです。

食欲不振・だるい・かぜが治らない・・・



その原因亜鉛不足かも

亜鉛は、鉄やヨウ素と同様に体に不可欠な微量元素の一つで、体内で300種類以上の酵素の働きに関わっています。そのため、亜鉛が不足すると様々な不調が起こるのですが、自分では原因に気がつきにくく、日本人の実に10～30%が亜鉛不足であると推測されています。

亜鉛不足改善のための3つのポイント

- ① 亜鉛不足の症状として、成長・発達遅れ、傷が治りにくい、脱毛、口内炎、男性不妊、免疫力低下、味覚障害、食欲低下などがあります。さらに、亜鉛不足は心筋梗塞や感染症などの病気のリスクも高めます。
- ② 亜鉛が不足する原因には、食事からの摂取不足、病気・薬の影響、亜鉛の吸収を阻害する成分を多く含む食品の影響などがあります。
- ③ 1日の摂取基準量は男性が9～9.5mg、女性が7～8mgです。亜鉛は体内では生成できないため、食事から摂取する必要があります。亜鉛は牡蠣や煮干し、赤身肉やパルメザンチーズなどに多く含まれます。食事全体のバランスを考えながら、これらの食材を上手に取り入れましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

本当は怖い亜鉛不足の影響

亜鉛不足が私たちの体にもたらす影響

① だるさ、味覚障害、皮膚の異常などの症状があり、他にそれらの原因となる病気がない。② 血清亜鉛値（血液中の亜鉛濃度）が60 $\mu\text{g}/\text{dL}$ 未満と低い。この両条件を満たす場合「亜鉛欠乏症」と

| 人体の様々な働き | 亜鉛不足の症状 |
|----------|---------------------|
| 成長・発達 | 子供の低身長・発達遅れ |
| 皮膚の代謝 | 傷が治りにくい・脱毛・口内炎・床ずれ |
| 生殖機能 | 男性不妊 |
| 免疫機能 | かぜが長引く・感染症が起こりやすくなる |
| 味覚の維持 | 味覚障害 |
| 食欲の維持 | 食欲低下 |

診断されます。血清亜鉛値の測定は通常健康診断の項目には含まれておらず、医師が必要と判断したときに行われます。

また、亜鉛不足は心筋梗塞や感染症などの病気のリスクも高めます。心筋梗塞の患者や新型コロナウイルスに感染した患者の血清亜鉛値は健康な人より低く、重症化した患者はもっと低かったという研究結果があります。



亜鉛不足になる原因

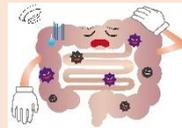
食事からの摂取不足

高齢になり食事が減少したり、消化・吸収能力が低下したりすると亜鉛が不足します。また、菜食中心での動物性たんぱく質の不足、加工食品が多い食生活でも亜鉛は不足します。



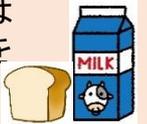
病気・薬の影響

腸の病気、慢性の肝臓病、腎臓病、糖尿病などがあると、体内でうまく吸収・使用できず亜鉛不足に。また、降圧薬やステロイド薬のなかには亜鉛の吸収を阻害するものがあります。



食品の影響

小麦や豆類に含まれるフィチン酸、野菜に多く含まれる食物繊維、乳製品に含まれるカルシウムは亜鉛の吸収を阻害します。



亜鉛が多く含まれる食材を食べよう！

1日の摂取基準量は男性が9～9.5mg、女性が7～8mg。亜鉛は体内では生成できないため、食事から摂取する必要があります。

亜鉛が多く含まれる食材

パルメザンチーズ ビーフジャーキー

牡蠣

煮干し

赤身肉



豚レバー

抹茶

カシューナッツ いりごま



食事全体のバランスを考えながら、亜鉛を多く含む食材を上手に取り入れましょう。サプリメントを使いたい場合は医師に相談しましょう。血清亜鉛値を確認しないで飲み続けると、過剰摂取により貧血などの副作用を起こすリスクがあります。

