

あなたの知らない

亜鉛の

お話



味が
わかりにくい…

亜鉛不足の
症状



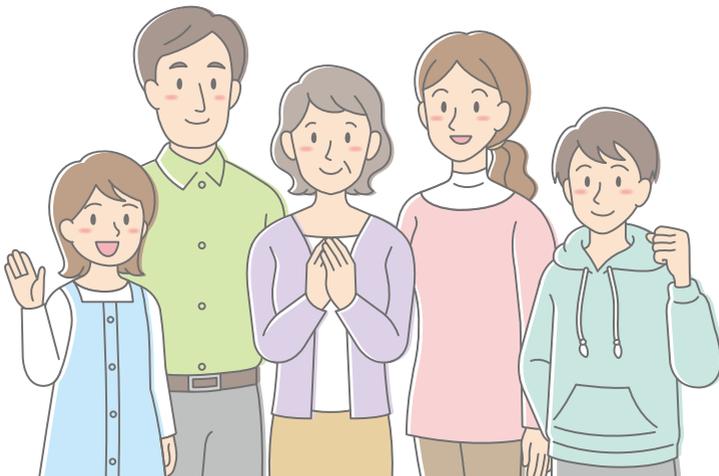
貧血気味かも…



傷が
治りにくい…

目次

亜鉛って何？ 足りないとどうなるの？	2
この症状、 気になりませんか？	3
こんな人は 亜鉛が不足しているかも	4
亜鉛が多く含まれる 食べ物について	5
亜鉛と関係がある 食べ物について	6
その他の亜鉛補充	6



亜鉛って何？ 足りないとうなるの？

亜鉛は身体の多くの機能を維持していくために働いているミネラルです。亜鉛が不足すると様々な症状が現れます。亜鉛不足状態を改善するには亜鉛を補充する必要があります。

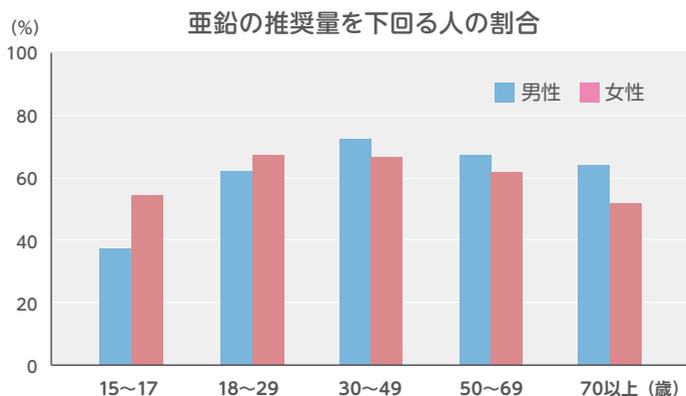
日本人の亜鉛の平均摂取量は
推奨量に比べてやや少ない！

男性、女性とも18歳以降で半数以上の方が、亜鉛の平均摂取量が推奨量を下回っていることがわかりました。

亜鉛の推奨量・適正摂取量

男性	11mg/日
女性	8mg/日
妊婦	10mg/日
授乳婦	12mg/日

日本人の食事摂取基準(2020年版)



Kodama H, et al. Int J Med Sci. 2020;21(8):2941.(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)より改変

この症状、 気になりませんか？

亜鉛不足の場合、このような症状が現れることがあります。

味が
わかりにくい



傷が
治りづらい



皮膚炎に
なりやすい



風邪を
ひきやすい



髪の毛が
抜けやすい



貧血に
なりやすい



このほかにも、食欲がない、生殖機能低下、口内炎、身長の伸びが悪い(主に小児)といった症状が現れることがあります。

全身性疾患(腎不全・透析、肝疾患、糖尿病など)で亜鉛不足をきたした場合、これらの症状が生じやすいとされています。

こんな人は 亜鉛が不足しているかも

食事から十分な亜鉛が
摂れていない

蛋白質が足りない、野菜ばかりの
偏食など

亜鉛が不足している病気に
かかっている

肝臓の病気、腎臓の病気、腸の病気、
糖尿病など

亜鉛の吸収に影響を及ぼす
薬を飲んでいる

詳しくはお薬手帳を持参の上、
医師・薬剤師にご相談ください

過度な運動を
行っている

激しい運動で溶血が起こる場合
(runner's hemolysis)

亜鉛の吸収にかかわる
遺伝子に異常がある

小児の先天性亜鉛欠乏症では
皮膚炎、脱毛、下痢が主症状となります

高齢者



- 食事が少ない
- 静脈栄養・経管栄養を行っている
- 消化機能の低下

妊婦・
授乳婦



- 摂取量の不足*
- *授乳期間は妊娠期間よりも
亜鉛がさらに必要になります

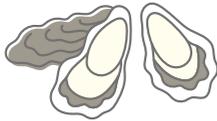
亜鉛が多く含まれる 食べ物について

亜鉛は食べ物から補充することができます。
ここでは亜鉛が多い代表的な食べ物を紹介します。

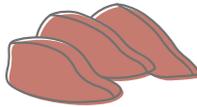
亜鉛が多い代表的な食べ物

大人1食分のおおよその亜鉛含有量

牡蠣 5粒(60g)
8.4mg



豚レバー 1食分(70g)
4.8mg



牛肩ロース(赤肉、生)
1食分(70g)
3.9mg



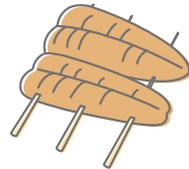
鶏レバー 1食分(70g)
2.3mg



ほたて貝(生) 3個(60g)
1.6mg



うなぎ 1/2尾(80g)
1.1mg



文部科学省：日本食品標準成分表2020年版(八訂)増補2023年より作成

亜鉛についての情報サイト「亜鉛で元気」では、
亜鉛を多く含む食品やレシピを紹介しています。ぜひご覧ください。



亜鉛不足を改善するためには

亜鉛で元気

亜鉛で元気



aendegenki.jp



亜鉛と関係がある 食べ物について

亜鉛の吸収を阻害、または促進する食べ物も存在します。
ここではその一部を紹介します。

亜鉛の吸収を阻害する、促進する食べ物の紹介

亜鉛の吸収を 阻害する

穀類および豆類（種子、米ぬか、小麦など、
フィチン酸を含む）、コーヒー（タンニンを含
む）、アルコールの取りすぎ など

亜鉛の吸収を 促進する

肉類、魚類に多く含まれる動物性蛋白質
（ヒスチジン、グルタミンなどのアミノ酸）、
クエン酸、ビタミンC など

児玉浩子ほか 日本臨床栄養学会雑誌 2018;40(2):120-167.より作成

その他の亜鉛補充

亜鉛は様々な食べ物からバランスよく摂取する
ことが理想的ですが、食べ物からの亜鉛補充が
難しい場合は亜鉛製剤やサプリメントで亜鉛を
補充する治療を行う場合があります。
詳しくは医師、薬剤師にご相談ください。



亜鉛を含む主な食べ物

	100g当たりの含有量 (mg)
牡蠣	14.0
牛・肩ロース（赤肉、生）	5.7
納豆（糸引き）	1.9
豚レバー（生）	6.9
鶏レバー（生）	3.3
精白米	0.6
食パン	0.5
豆腐（木綿）	0.6
うなぎ（生）	1.4
卵黄（生）	3.6
ほたて貝（生）	2.7
アーモンド（フライ）	3.1
たらこ（生）	3.1
カシューナッツ（フライ）	5.4
プロセスチーズ	3.2

文部科学省：日本食品標準成分表2020年版（八訂）増補2023年より作成

病医院・薬局名

ノーベルファーマ株式会社

ZNT-10-SG
2024年8月作成