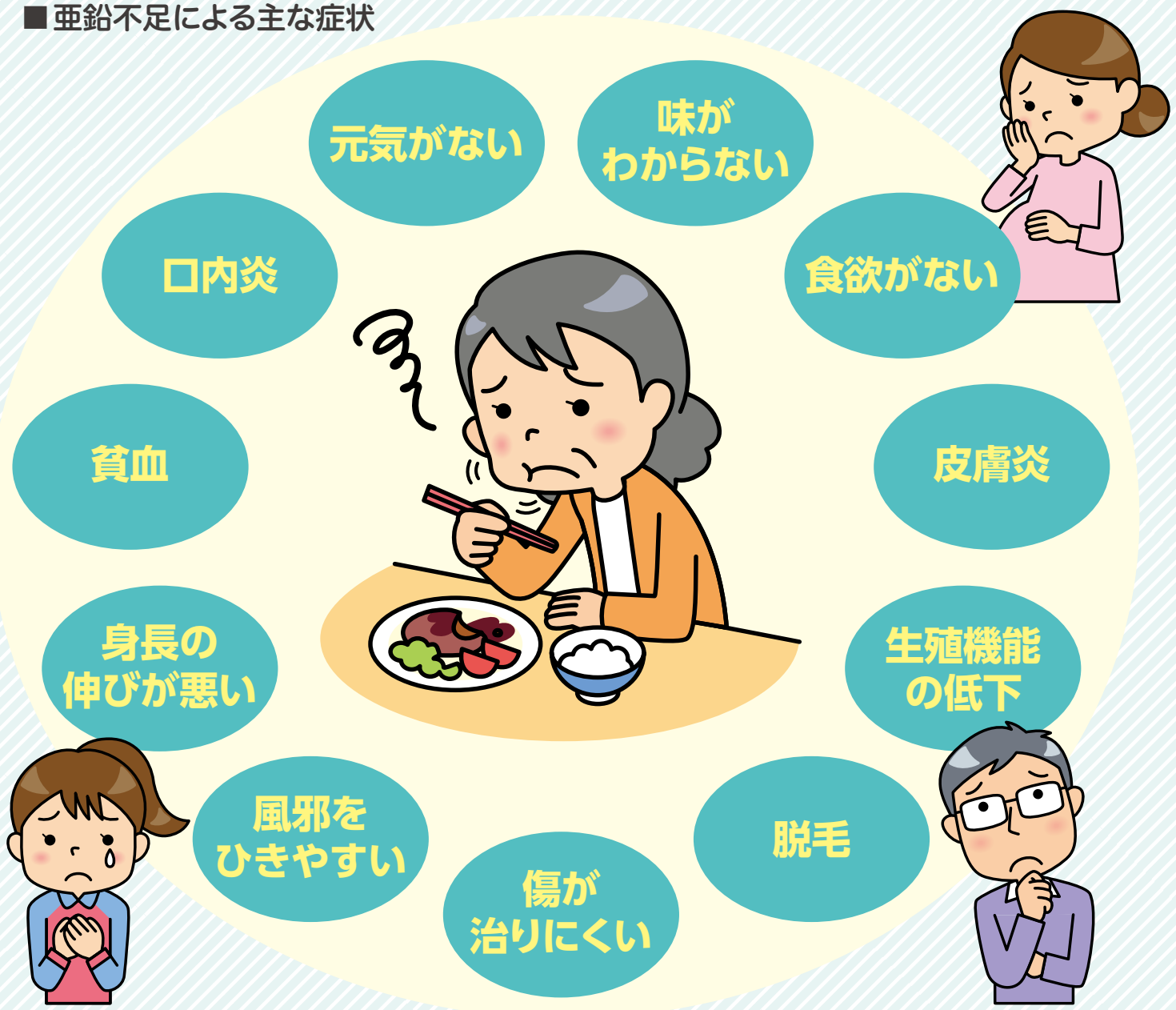


その症状、亜鉛不足 かもしれません！

監修 帝京平成大学 健康メディカル学部 健康栄養学科 特任教授 児玉 浩子 先生

ハートクリニック福井 院長 福井 淳 先生

■ 亜鉛不足による主な症状



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

ノーベルファーマ株式会社

様 あなたは検査の結果、 低亜鉛血症です。

監修：帝京平成大学 健康メディカル学部 健康栄養学科 特任教授 **児玉 浩子** 先生
ハートクリニック福井 院長 **福井 淳** 先生

亜鉛不足の影響

亜鉛は身体の様々な機能を維持していくために必要な成分のひとつです。

亜鉛は体内に約2g含まれます。亜鉛は蛋白合成(アミノ酸代謝)に関わる酵素のはたらきに必要のため、不足すると蛋白合成が低下し、免疫機能の低下にもつながります。

食事から亜鉛が十分に摂れなかったり全身性疾患(腎不全・透析、肝疾患、糖尿病など)などで亜鉛が不足すると、さまざまな症状(皮膚炎、脱毛、貧血、口内炎、味がわからない、食欲がない、傷が治りにくい、風邪をひきやすい、元気がない、など)が生じやすいといわれています。

食事、又はお薬からの亜鉛摂取

通常、食事から摂取する亜鉛の約2/3は動物性蛋白質に由来しますが、食事などによる亜鉛摂取で不十分な場合にはお薬で補充します。





亜鉛製剤を服用している間に気をつけたいこと

ノベルジン錠を服用すると、「歩きにくい」「立ちくらみ(貧血)」などの副作用が出てくる場合があります。亜鉛の服用により銅の吸収が妨げられ、銅が不足して起きるものです。気になる症状がありましたら、医師・薬剤師にご相談ください。

〈参考〉亜鉛を多く含む食品の例 (亜鉛含有量 mg/100g)

魚介

牡蠣60g(5粒程度)で1日の亜鉛推奨量に近い量を摂取できる

牡蠣	たらこ	ほたて貝(生)	うなぎ
			
13.2mg (5粒:7.9mg)	3.1mg	2.7mg	1.4mg





肉・卵類

豚レバー串1本でおおよそ30g 1本食べると2mg以上摂取

豚レバー	牛・肩ロース (赤肉、生)	鶏レバー	卵黄
			
6.9mg	5.6mg	3.3mg	4.2mg (1個:0.7mg)

豆類・木の実

間食にナッツ類を摂取すると亜鉛を効率よく摂取できる

カシューナッツ (フライ)	アーモンド (フライ)	納豆 (糸引き)	豆腐 (木綿)
			
5.4mg	4.4mg	1.9mg (1パック:0.8mg)	0.6mg (1丁:1.8mg)

乳製品

亜鉛を多く含んでおり、リンも多く含んでいる




プロセスチーズ



3.2mg

穀類

玄米、全粒粉パンなど精製されていない穀類は亜鉛の吸収を低下させる

精白米	そば(ゆで)	食パン
		
0.6mg (茶わん一杯:0.9mg)	0.4mg	0.8mg (6枚切り1枚:0.5mg)



低亜鉛血症の医療関係者向け情報サイト

低亜鉛.jp

低亜鉛 
teiaen.nobelpark.jp

低亜鉛血症又は亜鉛不足が関係する各領域の情報を発信しております。ぜひご覧ください。