

亜鉛・鉄
(2006年7月放映)

東洋大学客員教授
下村登規夫

亜鉛を多く含む食材：牛肉、櫻エビ、ウナギ、そらまめ、オクラ、鶏モモ肉
イカ、アスパラガス

鉄を多く含む食材：油揚げ、あさり、ゴボウ、しじみ、あずき、ブロッコリ、豚レバ -、
煮干、ほうれんそう、

1 亜鉛

- * 注目情報：日本の成人男性・女性 1431 人の血中の亜鉛濃度を測定したところ 3 人に 1 人は亜鉛不足だった。日本人の成人女性の 2 人に 1 人は鉄不足（潜在性鉄欠乏）か鉄不足予備軍である。（日本微量元素学会発表）

- * 注意：梅雨時や夏は、特に亜鉛と鉄が不足気味になる。
1 日にかく汗約 1 リットルで、ミネラルは 1 ~ 2mg 失われる。すると体内のビタミン・たんぱく質・酵素の効果が 300 倍失われる。
亜鉛・鉄特に亜鉛は微量元素といわれ、ビタミン・蛋白質の働きに必要であり、さらに酵素の原料となる。

1 日の発汗量は、年平均約約 1ℓ、夏（屋内）では約 3ℓ、夏（屋外）では約 5ℓ
汗に亜鉛が含まれているので失われやすい。すると酵素が働けなくなる。

- * 亜鉛の体内での働き
 - ・新しい細胞を作る。
 - ・ウイルスが細胞の中に入ってくるのを防ぐ。免疫力の向上亜鉛がなくなってくると細胞がうまく作れない、ウイルスの進入を防げない。
亜鉛は 300 種類の体内酵素を活性化している、働きを整える作用を持っている。
- * 亜鉛の不足：
 - ・味覚障害
 - ・だるさ
 - ・抜け毛
 - ・肌の老化などの症状が出る。
亜鉛の摂取量は 1 日 9mg であるが、尿・便・汗などに排泄され、吸収もよくないので効率よく摂ることが大事である。
- * 亜鉛の上手な摂り方のポイント
その（抜け毛・肌の老化予防）
亜鉛の吸収を高める食材と一緒に摂ることで体内に十分な量を確保する。

お勧め食品 **焼き海苔**

亜鉛の吸収率は30%ぐらいしかないが、焼き海苔に多く含まれる“メチオニン”により亜鉛のキレート作用で吸収が良くなる。あまり味付けのない方が良い。

焼くことで、吸収率30%のものが82%になる。

亜鉛の吸収を高めてくれる焼き海苔は**細かくして使う**。

メチオニンは細胞の中にあるので、できるだけ壊して少しでも毎日摂るのが良い。

* 亜鉛の上手な摂り方のポイントその

亜鉛の無駄な流失を防いで効率よく働かせるには、調理のとき**油**を使う。

(油は亜鉛の無駄な排泄による流失を防いでくれる) **ドレッシング**が良い。

油は加熱すると酸化されて変性してしまうから亜鉛をうまく使えない。どうしてもと
いうのであれば加熱により酸化しにくい、オリーブ油、ゴマ油を使用する。

油の1日の目安量は大さじ2

* 亜鉛が不足している時の兆候

・運動などで汗をかき易くなる。

・暑さで体力が続かない。

・1日中だるさが続く。

2 鉄

* 鉄の働き

血液中の赤血球を作って酸素を運ぶ。

エネルギーの産生を助ける。

不足すると *貧血 *冷え *肩こり *頭痛などの症状が出る。

鉄を含む食材：油揚げ、ゴボウ、あさり、しじみ、あずき、豚レバ -、煮干、ブロッ
コリ -、ほうれんそう

鉄の一番の働きは赤血球を作って酸素を運ぶ、不足すると脳・心臓の働きに問題が起
きる。鉄自身は筋肉の赤い色を作っている一部であり、筋肉にも問題が起きてくる。

* 注目情報：鉄不足のグル - プは、鉄を充分摂取しているグル - プに比べ、肥満リスク
が高く、BMI値も高かった。 (アメリカ・エ - ル大学)

(注) BMI値：肥満度の指標

* 鉄の1日の摂取量基準 日本人女性：10.5mg
男性 : 7.5mg

* 鉄の吸収率	ヘム鉄（動物性）	15—20%
	非ヘム鉄（植物性）	5—10%

* 鉄の上手な摂り方のポイント

鉄の吸収を高める食材（チーズ）と一緒に摂ることで、体内に十分な量を確保できる。チーズに含まれる“**ラクトフェリン**”が鉄の吸収を良くする。2.5倍吸収率を上げる。鉄の吸収を高めるには**粉チ - ズ**がよい。ラクトフェリンは加熱すると失われてしまうので**粉チ - ズ**がよい。ラクトフェリンは余分な吸収はしない。過剰に摂取しない。

1日の目安量大さじ2杯

* 鉄の上手な取り方のポイント

鉄が効率よく働ける環境を整えるには、**カツオ節**と一緒に摂るとよい。

カツオ節はビタミンB群とかミネラルが多く含まれる。

IRP2の鉄の調整機能

鉄が効率よく働くためには、鉄には貯蔵鉄と機能鉄がある。このそれぞれを調節してくれるのがIRP2というタンパク質である。

これが上手に機能するにはビタミンB群とかマグネシウムが必要になってくる。