

いつも働きすぎる皆様へ



汗が増えると亜鉛が不足します



✓ 亜鉛は汗にも含まれて

いるため発汗量に比例して体外へと流れていきます。また、亜鉛はたんぱく質を合成するためにも大変必要なミネラルです。

成長不全

下痢

免疫力低下

脱毛

男性器の発育不全

爪の異常

味覚障害

🔍 亜鉛 食事 レシピ



✓ 亜鉛と食べ物 (上記写真を参考)

亜鉛は、魚介類・肉類・種実類・穀類などに比較的多く含まれますが、野菜や果物にはあまり含まれません。動物性食品を控えている人や、菜食主義の人には不足しがちなミネラルといえるでしょう。動物性食品を避けたい場合、豆や大豆製品、ナッツなどを意識して摂取することをおすすめします。



編集後記

今回は、必須ミネラルの一つでありタンパク質の合成にも働く亜鉛についてご紹介しました。野菜中心の食生活を送っていたり、食事の量が少なかったりすると、知らず知らずのうちに亜鉛不足になっているかもしれません。抜け毛や免疫力の低下傾向の方はナッツとレバにら炒めも良いかもですね。

✓ 血液検査も活用できます！！

肝臓や胆嚢（たんのう）、十二指腸などの臓器に異常があるかどうかを判断する目安として利用されるのですが、亜鉛の量を判断する目安にもなります。

健康診断の結果でわかる
栄養の状態

※ [] 内は、不足または接種をすすめるもの

AST (GOT) ALT (GPT) 【タンパク質・ビタミンB6】	主に肝臓の機能を表し、通常はASTが31IU/ℓ、ALTが43IU/ℓ以下なら正常とされる。しかし、両方も20IU/ℓより低く、かつASTがALTよりも多い場合は、タンパク質やビタミンB6が不足している。特にALTが10IU/ℓ以下なら、重篤な不足。
LDH (乳酸脱水素酵素) 【ビタミンB群】	糖がエネルギーに変換されるときに働く酵素で、増加すると肝炎や悪性貧血、心筋梗塞が疑われる。正常値は200～400IU/ℓで、200IU/ℓでも問題はないが、基礎代謝が減少している可能性が大きいいため、ビタミンB群を補給するとよい。
γ-GTP 【タンパク質・ビタミンB群・アミノ酸バランス】	通常はアルコール性肝障害の指標として用いられ、成人男性は50IU/ℓ以下、成人女性は32IU/ℓ以下が正常値とされる。しかし、飲酒量・頻度は変わらないのに数値が大きく下がった場合は、タンパク質やビタミンB群の不足、アミノ酸バランスの異常も考えられる。特に、一桁なら要注意。

なんとなく摂取から、必要なら摂取へ！