



人生100年時代の健康管理

桐生大学桐生学短期大学副学長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事。

前問、その1にては、味覚障害の原因として、口腔内の衛生と唾液分泌の大切さを説明。欠食と食生活について、唾液腺マッサージを紹介しました。今回、微量ミネラルである亜鉛が不足すると全身にさまざまな障害が起きますが、味覚にとっても大問題です。味

摂取量は、9・2mg程度で、特に高齢者では不足がちです。亜鉛は肉・魚介・種実・穀類など多くの食品に含まれており、と

と味細胞の修復・再生ができなくなるので、亜鉛不足の原因は、①摂取不足の吸収不良、②過剰排泄です。子どもや妊婦は、必要量が多いので不足しがちです。厚生労働省が推奨する1日摂取量は、成人男性で11mg、女性で8mg程度です。日本人の平均摂取量は、9・2mg程度で、特に高齢者では不足がちです。

95 味覚障害を予防するには…その2

食品中の亜鉛含有量

食品名	100g中の亜鉛含有量(μg/gラム)	1食分の亜鉛含有量(μg/gラム)
牡蠣(生)	14.0	8.4(3個60g ²⁾)
豚レバー(生)	6.9	4.8(1食分70g ²⁾)
牛肩ロース	5.6	3.9(1食分70g ²⁾)
ホタテ貝	2.7	2.7(1食分100g ²⁾)
ウナギ	2.7	2.2(1/2匹80g ²⁾)
精白米	0.6	0.9(茶わん1杯150g ²⁾)
糸引き納豆	1.9	0.8(1パック40g ²⁾)
全卵	1.1	0.7(1個60g ²⁾)
プロセスチーズ	3.2	0.6(1切れ20g ²⁾)
カシューナッツ	5.4	0.4(5粒8g ²⁾)
アーモンド	3.6	0.2(5粒6g ²⁾)

八訂 食品成分表2021女子栄養大学出版部を引用して作成

多くののは牡蠣(かき)アワビ、豚レバー、牛肉、卵、チヌ、納豆、アーモンド、落花生などですが、偏った食生活や極端なダイエットをしなければ、摂取不足にはなりません。植物性食品に含まれる食物繊維、フィチン酸、加工食品に含まれるポリリン酸は亜鉛の吸収を妨げるので、食べ合わせとして注意が必要です。オリーブオイルや植物油は、エッセンシャルオイルと便溶解

に好まれる健康食品ですが、亜鉛や鉄などのミネラルを吸着してしまうので、腸からの吸収を妨げますが、フィチン酸は米ぬか、ゴロ、小麦などの食品に多く含まれ、体には良い効果があるのですが、ミネラルと強く結合させる作用があり、ミネラルの吸収を妨げます。スナック菓子やジュースなど食品なら追加物として用いられているポリリン酸、お茶や紅茶には天然のリンンも含まれるリンンも

保健・福祉

亜鉛の吸収を妨げるので、取り方、飲み方で配慮が必要です。アルコールは亜鉛の吸収を妨げただけでなく、尿からの排泄を促し、さらに、肝臓での代謝で亜鉛の消費を増やすので、飲み過ぎはNGです。最近のサプリメントには亜鉛が多く含まれていますが、食べ合わせ、飲み合わせには注意が必要です。主治療と相談してください。※今回は「ドキッドキッド」がおすすめです。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。