



栄養だより



平成 28 年 10 月 No. 256

由良病院 栄養科

朝夕はめっきり涼しくなりましたが、皆様ご容態はいかがでしょう。



今回のテーマは「銅」です。



あまり知られていませんが、銅は、様々な酵素の構成成分として生命活動に不可欠なミネラルの1つです。体内では、たんぱく質と結びついて鉄の働きを助けています。骨、骨格筋、血液を中心として約 80mg 存在しています。



銅の働き



貧血を予防

体内の鉄が不足すると貧血になることはよく知られています。鉄は赤血球中のヘモグロビンの合成に利用されています。しかし、食事から摂取された鉄はそのままの状態ではヘモグロビンの合成に利用できません。銅には鉄を体内で利用できる形に



変える働きがあります。鉄を十分に摂取していても銅がなければヘモグロビンを合成することができないため、赤血球を上手くつくることができず、**貧血**になってしまいます。



髪や肌の健康を保つ

銅は、毛髪の色素であり肌を紫外線から守る働きをする**メラニン色素**をつくるために必要な、**酵素の合成**にも欠かせません。銅が不足すると、毛髪や皮膚の色が抜け落ちたり、毛髪が縮れたりといった症状につながる可能性があります。つややかで健康的な肌を守るためにも銅は必要なのです。

