



栄養だより



平成 28 年 11 月 No. 256

由良病院 栄養科

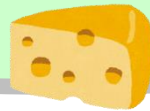
日に日に秋が深まる季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。



今回のテーマは「亜鉛」です。



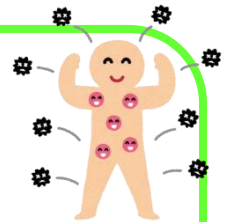
亜鉛は、全身のあらゆる器官や組織に必要不可欠なミネラルです。味覚の正常化をはじめ、皮膚や髪健康、アルコール分解など幅広い役割がありますが、日本人の食生活では不足しやすいといわれています。



亜鉛の働き

免疫力を助ける

人には細菌やウイルスから体を守ったり、癌細胞を排除したりといった病気を防ぐ働きがあり、この働きを**免疫**といいます。亜鉛自体は直接細菌をやっ



けたりはしませんが、その働きを**活性化**することで病気になりにくい体を作っています。そのため、亜鉛不足により免疫力が低下すると、**傷の治りが遅い・肌荒れがしやすい・風邪にかかりやすい**などの症状を感じる場合があります。



味覚を正常に保つ

人の舌には味を感じ取る器官があり、**味蓄**^{みらい}と呼ばれています。味蓄は代謝が非常に高い場所で、常に細胞が生まれ変わっています。この代謝に必要となるのが亜鉛で、不足すれば味を感じにくい、味付けが濃くなる、特定の味を感じないなどの**味覚障害**を引き起こす場合があります。味覚が最も鋭いのは幼児期や学童期で、成人や高齢になるほど鈍くなってきます。これは体内の亜鉛吸収量が減ることも関係しています。

