

亜鉛って何？ 足りないとうなるの？

亜鉛は身体の様々な機能を維持していくために働いているミネラルです。亜鉛が不足すると様々な症状が現れる場合があります。亜鉛不足状態を改善するには食事や薬から亜鉛を補充する必要があります。



日本人の亜鉛の平均摂取量は推奨量に比べてやや少ない！

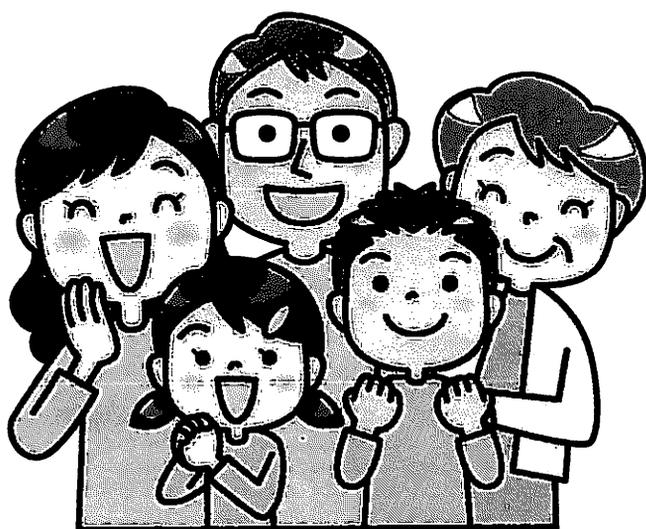
亜鉛の推奨量・適正摂取量	
男性	10mg/日
女性	8mg/日
妊婦	10mg/日
授乳婦	11mg/日
日本人の食事摂取基準(2015年版)	

男性、女性とも20代以降で平均亜鉛摂取量は、推奨量に比べてやや少ないことがわかりました。

「国民健康・栄養調査報告 平成27年版」

亜鉛を含む食品例

1回で食べる量	亜鉛摂取量
 牡蠣 60g(5粒)	7.9mg
 牛・肩ロース (赤肉・生) 70g(1食分)	3.9mg
 納豆(糸引き) 40g(1パック)	0.8mg



参考「亜鉛欠乏症の診療指針」

(児玉浩子ほか：日本臨床栄養学会雑誌 38(2)：104-148, 2016)

その症状、亜鉛不足 かもしれません!

亜鉛不足の場合、このような症状が現れることがあります。



上記のような症状が気になるときは、当院にご相談ください。