

亜鉛不足

亜鉛は、たんぱく質の合成や骨の発育などに欠かすことのできない必須ミネラルです。亜鉛が不足すると、味覚障害や発育不全、機能性障害などを引き起こすといわれています。有害物質を捕まえて、毒性を抑え、排泄させるたんぱく質の誘導役でもありません。亜鉛は皮膚中にも多く存在し、新陳代謝に関わっています。そのため、亜鉛不足が続くと、肌のトラブルも発生しやすくなります。亜鉛は、普通に食事をしていれば不足する心配はないのですが、実際は、食品を加工する過程で失われることが多く、インスタント食品やファーストフードに偏った食生活、極端なダイエットをしていると不足しがちです。透析患者さんでは不足している人が多い。

【亜鉛不足チェック方法】

次のような症状が出ていたら、あなたは亜鉛不足かもしれません。当てはまるものが多い人は要注意。食生活を振り返るきっかけにしてください。

肌荒れ・シミが目立つ

爪が変形・変色したりする

抜け毛が多い 立ちくらみ

すり傷が治らない 目の疲れ

お酒に弱くなった

精力が衰えた 生理不順

物忘れが激しい 疲れやすい

風邪をひきやすい 味覚障害

貧血

亜鉛を含む食べ物・食品

亜鉛は、食品では特に肉類、魚類、穀物に多く含まれています。

[亜鉛を摂ることのできる食品で リンやカリウムのすくないもの]

カキ、牛肉(もも肉)、卵黄、大豆、豆腐

8月から9月の通常検査で血液中の亜鉛濃度について測定しています。検査結果はすでにおくぼりしていますので、参考にしてください。