

亜鉛欠乏に要注意!

▼亜鉛が欠乏すると

亜鉛は体内に約2g存在し、皮膚、骨、筋肉、肝臓、腎臓など全身に分布しています。300種類以上の酵素の構成成分で、私たちにとって重要なミネラルです。

このような場合は注意!

- 高齢になり、**食事が減った**
- 加工食品**を食べることが多い
- 毎晩、晩酌**をしている
- ダイエット**をしている
- 抗がん剤治療**を受けている

<1日の推奨量> 日本人の食事摂取基準(2020年版)より



成人男性 **11mg**



成人女性 **8mg**
(妊婦:11mg 授乳婦:12mg)

▼効率良く摂取するために

亜鉛を多く含む食品



吸収を助ける栄養素

動物性たんぱく質



ビタミンC



クエン酸



おすすめメニュー



牡蠣にレモンを絞ると亜鉛の吸収率アップ♪



摂り方に気をつけたい栄養素

タンニン



亜鉛はタンニンと結びつき、体外へ排出されやすい性質があります。飲みすぎには気を付けましょう。

気を付けるポイント

～食事編～

加工食品の摂りすぎに注意



加工食品にはリン酸が含まれ、亜鉛だけでなく、カルシウムの吸収も妨げてしまいます。インスタント食品などの摂取は控えましょう。

ほうれん草などは下茹でする



ほうれん草などに含まれるあくには、シュウ酸が含まれます。亜鉛の吸収を妨げてしまうため、下茹ですて取り除きましょう。

野菜を食べる順番に注意



野菜を最初に食べると、食物繊維が亜鉛の吸収を妨げてしまう恐れがあります。おかず→サラダ→ごはんの順がおすすめです。

～生活習慣編～

極端なダイエットや偏った食事は避ける

食事が少ない方は、亜鉛が不足しやすくなります。たんぱく質を多く含むおかずを優先的に食べましょう。

休肝日をつくる

飲酒をするとアルコールの代謝によって亜鉛が消費されるだけでなく、尿からも排泄されてしまいます。お酒は飲みすぎないようにしましょう。

【例】

1食の目安量
亜鉛の量

亜鉛を多く含む食品

肉類

豚レバー

80g
5.5mg

牛ひき肉

80g
4.2mg

牛肩ロース

80g
3.8mg

牛もも肉

80g
3.6mg

牛レバー

80g
3.0mg

鶏レバー

80g
2.6mg

牛ばら肉

80g
2.2mg

鶏もも肉

80g
1.3mg

魚介類

牡蠣

4個(80g)
11.2mg

カニ缶詰

1缶(55g)
2.6mg

ほたて(ひも付き)

4個(80g)
2.2mg

うなぎ(蒲焼き)

80g
2.2mg

するめ

1枚(25g)
1.4mg

まだこ

80g
1.3mg

煮干し

4尾(10g)
0.7mg

たらこ

1/4腹(20g)
0.6mg

その他

とうもろこし

1本(200g)
2.0mg

ごはん(玄米)

150g
1.2mg

高野豆腐

1枚(20g)
1.0mg

納豆

1パック(50g)
1.0mg

木綿豆腐

1/2丁(150g)
0.9mg

卵

1個(60g)
0.7mg

スライスチーズ

1枚(18g)
0.6mg

くるみ

5粒(20g)
0.5mg