

# 亜鉛とは？

Medical Supplement for Doctor

## 亜鉛の働き

### ●味覚、嗅覚を正常に保つのに必要です。

亜鉛は、味覚や嗅覚を正常に保つ働きに関わっているため、味が感じられないなどの症状は、亜鉛不足のサインと言えます。

### ●細胞を作り、再生させるのに欠かせないミネラルです。

亜鉛は細胞の新陳代謝を促進するので、成長、妊娠・授乳、治癒など新しい細胞が必要な時期には亜鉛の必要量も増えます。例えば、切り傷の治癒には亜鉛が皮膚細胞の再生を助けます。体内に異物が侵入した場合も、亜鉛と亜鉛を含む酵素が協力して新たな免疫細胞を作り出し、異物に対処します。このため、亜鉛はウイルス感染にも効果的です。

### ●生殖機能を維持します。

亜鉛は男性の前立腺で性ホルモンの合成に関わっていますので、精子の活動が活発になります。女性の場合も、卵胞刺激ホルモン（エストロゲン）、黄体形成ホルモン（プロゲステロン）の分泌が促されますので、月経の乱れ（生理不順）や無排卵を防ぎます。

## 亜鉛が多く含まれる食品



牡蠣／1個 (60g)  
13.2mg



からすみ／1腹 (140g)  
9.3mg



牛もも肉／70g  
4.0mg



パルメザンチーズ／6g  
7.3mg

食品では、魚介類や肉などの動物性食品に含まれます。しかしながら、お酒をよく飲む・加工食品をよく食べる・外食が多いなど、食生活が不規則な方は亜鉛が不足しがちなので、サプリメントを活用することがおすすめです。

## こんな方に亜鉛はおすすめです！

- ✓ 味覚、嗅覚を正常に保ちたい方
- ✓ 肌を健やかに保ちたい方
- ✓ 生殖機能を維持したい方
- ✓ 肉や魚をあまり食べない方
- ✓ 免疫力を高めたい方
- ✓ 加工食品を食べる機会や外食が多い方
- ✓ 薄毛、脱毛、白髪が気になる方
- ✓ いつまでも若々しくいたい方

## 亜鉛と銅が10：1の割合で配合されているものを！

亜鉛の濃度が高くなると、銅の吸収が悪くなります。逆に、銅の濃度が高くなると亜鉛の吸収が悪くなりますので、バランスよく摂ることが大切です。最も吸収が高まるのは亜鉛と銅が10：1の割合と言われています。銅はヘモグロビンの合成を助けたり、鉄の吸収を促したりと大切な栄養素です。

当クリニックでは、亜鉛&銅のサプリメントを取り扱っています。

詳しくはスタッフまでお問合せください。