



こんにちは。日が暮れるのも早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋を感じる季節になりました。
今回は、高齢者が摂りたい栄養素の一つ、「亜鉛」についてお話いたします。

亜鉛とは？

亜鉛とは、体内に約 2g 含まれている必須の微量ミネラルです。骨や皮膚・毛髪、肝臓など全身に広く存在していますが、およそ 60% が筋肉に存在します。

微量ミネラルとは 1 日に 100mg 以上を必要としないミネラルのことを指します。

【主な微量ミネラル：亜鉛・鉄・銅・マンガン・ヨウ素・セレンなど】

～亜鉛のはたらき～

- ・皮膚や粘膜、毛髪を健康を保つ
- ・味覚を維持する
- ・発育や新陳代謝を助ける
- ・免疫機能を正常に働かせる …など

◎亜鉛の推定平均必要量(mg/日)

年齢	男性	女性
50～64(歳)	8.0	6.5
65～74(歳)	7.5	6.5
75～(歳)	7.5	6.0

亜鉛は 1 日に多くの量を必要としませんが、吸収率は 30% とあまり高くないため不足しやすい栄養素です。特に高齢者では亜鉛の吸収能が低下するため不足に注意が必要です。

～亜鉛が不足する原因～

亜鉛が不足する原因として食事からの摂取不足の他に、疾患の影響や吸収不全、薬剤の影響で排出が増加する等があります。不足すると下記のような症状が現れることがあります。



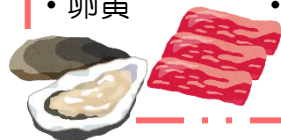
- ・皮膚炎
- ・認知機能低下
- ・食欲不振
- ・脱毛
- ・味覚障害
- ・創傷治癒能力低下
- ・免疫機能障害
- ・慢性下痢



高齢者においては、食欲不振による食事摂取量の低下や褥瘡の治癒遅延などに影響があります。

亜鉛を多く含む食品

- ・牡蠣
- ・牛肩ロース
- ・豚レバー
- ・カシューナッツ
- ・卵黄
- ・大豆製品
- …など



ポイント

亜鉛は、たんぱく質とくっつくことで機能が発揮されます。そのため、肉や魚、卵と一緒に摂ると効果が期待できます。

亜鉛の吸収を助けるビタミン C を同時に摂れるように野菜もバランスよく食べましょう。



お食事についてのご相談

医療法人社団千歯会 〒299-3244 千葉県大網白里市南玉 136-6
tel : 0475-77-7733 fax : 0475-53-6677 管理栄養士 室屋

