

亜鉛

からだに必要な栄養素のおはなし

亜鉛のはたらき

- ① 活性酸素を消去する
- ② 細胞の分裂を正常に行う
- ③ 皮膚をまもる
- ④ アレルギーに対抗する
- ⑤ 成長を促進する
- ⑥ 視覚・味覚・嗅覚を正常にする

不足すると

- ◆ アトピー性皮膚炎の原因のひとつ
- ◆ 肌荒れ、脱毛になる
- ◆ 発育が遅れる
- ◆ 胃腸障害が起こる
- ◆ 風邪をひきやすい
- ◆ 知覚過敏になる
- ◆ 疲れやすい
- ◆ 情緒不安定になる
- ◆ 正常な味を感じない
- ◆ 生殖能力が衰える

亜鉛は、牡蠣や赤身の肉などの動物性食品またはサプリメントで補いましょう

亜鉛は毎日の食事から10~15mg摂取されています。しかし、インスタントやファーストフード、レトルト食品や清涼飲料水等が多いと、なかなか摂取できません。また亜鉛はストレスが多い状況では思うように吸収されません。ただでさえ少ない亜鉛が吸収されない環境にあるのです。積極的に摂るように心がけましょう。

1日に摂りたい
目安量

亜鉛 60mg ってどれくらい？

サプリメント

「亜鉛」
4粒



×4

「かき(養殖生)」
約460g



1個20g ×23

「和牛(かた赤肉)」
約1050g



ステーキ100g ×10

「かたうちいわし(煮干し)」
約750g



1匹5g ×150

栄養計算:管理栄養士 大柳 珠美
「五訂増補 日本食品標準成分表2010」(女子栄養大学出版社)より

亜鉛



豊富な亜鉛に、クエン酸と食物繊維を配合して消化吸収をアップしました。

【主要成分】<1粒400mg中>

亜鉛	15mg
銅	0.2mg
マンガン	0.5mg
セレン	20µg
ウコン末	12mg

【原材料】

亜鉛・マンガン・セレン・銅含有ビール酵母、還元麦芽糖、ウコン、大豆多糖類、セルロース、クエン酸、ステアリン酸カルシウム