

めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2025 年 9 月 19 日 発行



亜鉛はミネラルの中でも特に重要な役割を果たしています。その約90%が骨や筋肉中に存在し、代謝の盛んな臓器である前立腺、腎臓、肝臓、心臓、大動脈、甲状腺などに多く含まれています。また、身体の外傷、内臓の潰瘍などを早期治癒する薬理効果も注目されています。

●亜鉛の役割

- ①細胞の材料となるたんぱく質の合成
 - ②遺伝子を構成するDNAの合成
 - ③ホルモン・酵素の合成、分泌、活性化に関与
 - ④味覚・嗅覚などの感覚機能の正常化
 - ⑤保護作用、緩和作用、消炎作用などの薬理作用
- 亜鉛不足は、食品全体における亜鉛

含有量が低いことや、体内に貯めづらいこと、さらに、吸収を阻害する有害ミネラルや食品添加物、飲酒・喫煙・ストレスによる消耗などによって起こります。亜鉛が不足すると、2型糖尿病や高コレステロールを招き、脱毛、不妊、前立腺肥大などの様々な疾患の要因とされています。現代の日本人の食生活は「精製された食品」が多く、小麦製品で例えると、市販のパン、めん類、スナック菓子は亜鉛をほとんど含んでいません。小麦製品を食べる場合は、亜鉛が多く含まれる、全粒粉が使われたものを選ぶようにすると良いでしょう。また、白米より玄米の方が栄養価が高いですが、玄米に含まれるフィチン酸というのは、

亜鉛の吸収を阻害してしまうため、
フィチン酸が少ない発芽玄米にしたり、
雑穀を混ぜるなども良い方法です。

●亜鉛が多く含まれる食品

【穀類】 発芽玄米、雑穀

【野菜類】 とうもろこし、切り干し大根、
かんぴょう、枝豆、しそ、そら豆

【きのこ類】 干し椎茸、きくらげ、
まいたけ、エリンギ

【魚介類】 カキ、いわし、煮干し、
カニ、ししゃも、するめ、干しエビ

【豆類】 大豆、豆腐、納豆

【海藻類】 のり、ひじき、わかめ、

こんぶ、あおさ、とろろこんぶ

【芋類】 やまといも

【種実類】 ごま、松の実、落花生、
くるみ

【その他】 抹茶、ココア

普段の食事に亜鉛を多く含む食品を
取り入れてみたり、サプリメントで
亜鉛を補うと、身体の不調に効果がある
かもしれません。ご自身に合った
方法で試してみてはいかかでしょう
か。

ご意見・ご質問等ありましたら、
担当者までお問い合わせ下さい。



株式会社めいしんグループ
MEISHIN-GROUP CO.,LTD

☎ 0120-205-480 (受付時間 8:00 ~ 17:00)

TEL:052-950-3220 FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階