

志野 Dr.からひと言：健康寿命と亜鉛

亜鉛はヒトの身体活動、健康維持にとって不可欠なミネラルです。不足するとさまざまな臨床症状が出現します。例えば、味覚障害や食欲低下、皮膚炎、口内炎、脱毛、傷が治りにくくなったり、免疫力が低下し感染症にかかりやすくなったりします。また筋肉量や運動機能、認知機能にも関連しますので、結果的に、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)に影響を与えられます。

日本人の亜鉛摂取量は少ないとされ、食品から効率的に摂取するよう推奨されています。亜鉛を多く含むものとしてカキ(牡蠣)が有名ですが、他にも、赤身の肉、鶏肉、魚や海藻、豆類、ナッツ、乳製品などがあります。サプリメントを利用するのも一つの方法ですが、その場合、過剰摂取に注意が必要です。

なお医療機関では血液中の亜鉛量をチェックすることができますし、必要があれば医薬品で治療することもできます。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

