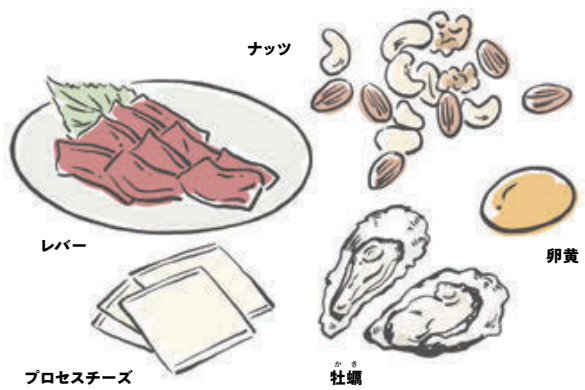


## 亜鉛を多く含む食材を覚えておきましょう

亜鉛を多く含む食材はなんといつでもかき。大ぶりのかきを4〜5個食べれば15mg程度は補充できます。かきが苦手な人はレバーやチーズ、卵黄、ナッツ、ピュアココア、抹茶、ごま、米ぬかなども比較的多く含まれていますので、これらの食材を意識してとるようにしてみてください。牛肉にも亜鉛が豊富ですが、肉食にかたよると体内の炎症が促進されるなどの弊害も出てきますので、バランスよくいろいろな食材を摂取しましょう。



亜鉛は免疫機能の維持に欠かせないミネラルです。体内でさまざまな働きをする200種類以上の酵素の中心で働いており、それらの酵素に関与して代謝を行います。たんぱく質や乳酸、アルコールなどがうまく代謝されるのも亜鉛の働きがあるからです。

**免疫力維持に重要な亜鉛が多くなっている**

亜鉛の働きのなかでも重要なのが、体を酸化から守るさび止めの働きや、有害金属を体外へ排泄する働きです。このほかにも亜鉛の働きは多岐にわたり、DNAやたんぱく質の合成、視力や聴力、性ホルモンの分泌、皮膚細胞の正常化、味覚の維持、糖代謝などにもかかわっています。このように亜鉛は健康を守るために欠かせない栄養素でありながら、現代人に不足しがちなことが問題です。私のクリニックでも亜鉛が不足している人が多く見られます。

**亜鉛不足は粘膜の防御機能を低下させる**

亜鉛は細胞の活動にかかわっているので、不足すればDNAレベルで問題が起きます。代謝にかかわる肝臓や腎臓で不足すれば臓器そのものの機能が低下し、脳で不足すれば認知機能にも影響するといわれています。亜鉛不足は全身のありとあらゆる不調を引き起こします。

皮膚や粘膜の保護にも亜鉛は欠かせないため、不足すれば皮膚に加わった刺激に対して炎症が起りやすくなります。また、髪の毛やつめも弱くなります。また、粘膜の防御機能も衰え、病原体が侵入しやすくなります。新型コロナウイルス感染症に関しても、医薬品としてしよに亜鉛を服用したほうが治癒率が高くなり、重症化や死亡率を下げる可能性があることが報告されています。

**「食べる」と「根幹にかかわる」**

味覚の維持にも亜鉛は必須

ぜひ知っておいていただきたいのは、亜鉛が味覚にも深くかかわっていることです。味を感じるには舌にある味蕾細胞というところですが、亜鉛が不足すると細胞の形がくずれて味覚障害につながります。たとえば、同じ野菜でもよい土壌で無農薬栽培された有機野菜は含まれるミネラル量が多いため、味の濃さが違うはずですが、味覚機能が低下すれば、こうした味の違いが感じられず、食べると自体がおそろかになってしまいかもしれません。健康を維持するためにも、一人一人が食べることの大切さに真剣に向き合っていたきたいと思います。

岩城紀子さんの「正しい食品の選び方」

私は職業柄、亜鉛は非常に意識して摂取しています。亜鉛が足りなくなると味覚が衰えるからです。亜鉛を多く含む代表例の牡蠣は毎日食べられないので、ナッツバターや、ひじきのふりかけ、チーズなどを意識して食べています。実は大葉も亜鉛が豊富。おにぎりやお肉と一緒に食べるのをオススメします。

岩城紀子さん「テレビ東京「カンパリア」で出演された、マイルサークル代表取締役、百貨店など約1000社の販売先、全国各地の約2600のメーカーと取引する、商品開発を担うかたわら、コンサルティング業やバイヤー代行を務める。

### 「免疫力を上げる食事術」に必要な7つの栄養とは

免疫力を上げるために必要な7つの栄養を、満尾先生に挙げていただきました。この栄養について、連載では順に取り上げていきます。



満尾クリニック院長 満尾 正先生



医学博士。1957年横浜生まれ。1982年北海道大学医学部卒業。杏林大学救急医学教室講師として救急救命医療に従事。ハーバード大学外科代謝栄養研究室研究員、救急振興財団東京研修所主任教授を経て、2002年にアンチエイジング医療専門のクリニックを開設。この分野のパイオニアとなる。著書「食べる投資」が大ヒットに。  
https://www.drmitsuo.com/



WEBサイト  
HEALTH CREATIONS  
がスタート!

## 免疫力を上げる食事術 vol.9



病気にならず健康に過ごしたい。そんな願いをかなえるには、免疫力を上げることが大切です。日々の食事では必要な栄養をとり、免疫力を上げるコツを、アンチエイジングのプロであり、栄養学にも詳しい満尾先生に伺いました。

### 免疫力を上げる栄養 亜鉛 ①

## 「アルコール代謝などで不足しがちな亜鉛を積極的に補給しましょう」

亜鉛は免疫機能の維持に欠かせないミネラルです。体内でさまざまな働きをする200種類以上の酵素の中心で働いており、それらの酵素に関与して代謝を行います。たんぱく質や乳酸、アルコールなどがうまく代謝されるのも亜鉛の働きがあるからです。

**免疫力維持に重要な亜鉛が多くなっている**

亜鉛の働きのなかでも重要なのが、体を酸化から守るさび止めの働きや、有害金属を体外へ排泄する働きです。このほかにも亜鉛の働きは多岐にわたり、DNAやたんぱく質の合成、視力や聴力、性ホルモンの分泌、皮膚細胞の正常化、味覚の維持、糖代謝などにもかかわっています。このように亜鉛は健康を守るために欠かせない栄養素でありながら、現代人に不足しがちなことが問題です。私のクリニックでも亜鉛が不足している人が多く見られます。

**亜鉛不足は粘膜の防御機能を低下させる**

亜鉛は細胞の活動にかかわっているので、不足すればDNAレベルで問題が起きます。代謝にかかわる肝臓や腎臓で不足すれば臓器そのものの機能が低下し、脳で不足すれば認知機能にも影響するといわれています。亜鉛不足は全身のありとあらゆる不調を引き起こします。

皮膚や粘膜の保護にも亜鉛は欠かせないため、不足すれば皮膚に加わった刺激に対して炎症が起りやすくなります。また、髪の毛やつめも弱くなります。また、粘膜の防御機能も衰え、病原体が侵入しやすくなります。新型コロナウイルス感染症に関しても、医薬品としてしよに亜鉛を服用したほうが治癒率が高くなり、重症化や死亡率を下げる可能性があることが報告されています。

**「食べる」と「根幹にかかわる」**

味覚の維持にも亜鉛は必須

ぜひ知っておいていただきたいのは、亜鉛が味覚にも深くかかわっていることです。味を感じるには舌にある味蕾細胞というところですが、亜鉛が不足すると細胞の形がくずれて味覚障害につながります。たとえば、同じ野菜でもよい土壌で無農薬栽培された有機野菜は含まれるミネラル量が多いため、味の濃さが違うはずですが、味覚機能が低下すれば、こうした味の違いが感じられず、食べると自体がおそろかになってしまいかもしれません。健康を維持するためにも、一人一人が食べることの大切さに真剣に向き合っていたきたいと思います。

### 吸収が少なくても、排泄が多くなると亜鉛不足に



亜鉛の一日の摂取推奨量は成人男性で11mgですが、それを満たしている人は多くなく、60歳以上の約40%がわずか7mg程度しか亜鉛をとっていないことがわかっています。しかも、加齢とともに亜鉛の吸収力は低下し、糖尿病や肝臓・腎臓の機能不全やアルコールの代謝などで排泄過剰になります。飲酒量が多ければ代謝のためにそのぶん亜鉛が使われてしまいますので、特にお酒を飲む機会が多い人は積極的に亜鉛を摂取することをおすすめします。