



ミネラルって何？ 本当に必要なの？ その②



医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

大分熱くなってきましたね。今年の夏も暑いのでしょうか？梅雨が未だですが、既にこの夏の熱中症が心配な今日この頃です。さて、今回は、ミネラルのうち「微量」ミネラルについて解説しましたが、今回は「微量」ミネラルについてお話しします。

<鉄>

鉄はレバー・赤身肉・魚・ヒジキや一部の野菜などに多く含まれます。人間の体内には約3~4gあり、そのうち約70%は血液に、約4%は筋肉に存在しており、体が酸素を利用して生命活動を維持するために働くことから「機能鉄」と呼ばれています。残りは肝臓や骨髄で機能鉄の不足に備えて蓄えているため、「貯蔵鉄」と呼ばれています。鉄は吸収率が低い栄養素で、体内から排泄される量の何倍もの摂取が必要です。成長期の子どもや女性は積極的に摂取する必要があります。

<銅>

銅は、甲殻類やイカ、タコ、レバーなどに多く含まれます。人間の体内には約80mg存在し、その約50%が骨や筋肉に、10%が肝臓に、そのほかは血液などに存在します。

銅が不足すると、貧血になるほか、骨がもろくなったり毛髪の色素が抜けたり、脂質や糖の代謝に異常が起きることがあります。一方で、銅はミネラルの中で毒性が低く、過剰に摂った分は排泄されるため過剰摂取によって健康を害する心配はありません。

<亜鉛>

亜鉛は魚介類や肉類など動物性食品に多く含まれます。人間の体内では血液や皮膚に多く、約2g存在しています。そのほか骨・腎臓・肝臓・脳・前立腺に多く存在します。亜鉛は体内での様々な代謝に関わっており、亜鉛が不足すると細胞やたんぱく質の合成がうまくいかず、子どもの場合は発育が遅れます。また、舌の表面にある味を感じ取る細胞が生まれ変わる機能が落ちるため、味覚障害が起こります。皮膚炎や、免疫力の低下もみられます。

<ヨウ素>

ヨウ素は、海藻や魚介類に多く含まれます。海産物を多く摂取する習慣がある日本人の場合、ヨウ素が不足する心配はありませんが、世界的には不足しがちな栄養素です。ヨウ素は人間の体内に約10~20mgあり、その殆どが頸部にある甲状腺に存在しています。甲状腺は、代謝の維持に必要な様々なホルモンを分泌する器官で、ヨウ素は甲状腺から分泌されるホルモンの構成成分となり働いています。ヨウ素の吸収率は高く、日本では不足による欠乏症が見られることはありませんが、ヨウ素が不足すると甲状腺が腫れる甲状腺肥大や、甲状腺腫が起こります。成長期に不足した場合には、成長障害や脳の未発達などが見られます。ヨウ素を摂りすぎた場合にも、甲状腺ホルモン合成障害から機能低下を来します。 (裏面へ続く→)

<セレン>

セレンは、ワカサギやカツオなど魚介類に多く含まれます。活性酸素を打ち消す過程で働く酵素やたんぱく質を構成し、体内の抗酸化作用において重要な役割を担っています。セレンの吸収や働きは、はっきりとは明らかになっていませんがセレンが不足すると、克山病という病気が起こります。克山病は心筋症の一種で、うっ血性心不全、心臓突然死、不整脈などの症状がみられます。小児や妊娠期の女性に多く、セレン剤を飲むことによって発生率・死亡率を激減させることが明らかとなっています。

<クロム>

クロムは様々な食品に微量ずつ含まれる、代謝に関わるミネラルです。血糖値、血圧、コレステロール値を下げる働きに関わり、特に血糖値を調節するインスリンというホルモンの働きを助けます。人間の体内には約2mg存在し、現在必須と考えられているミネラルの中では最も微量です。必要量も微量なため、通常クロムが不足することはありませんが、入院などでクロムが欠乏した場合には、糖の代謝異常、成長障害、脂質やたんぱく質の代謝異常、角膜の異常、動脈硬化、脂質異常症などが起こります。

<マンガン>

マンガンは、穀類や野菜類、豆類に多く含まれ、人間の体内には約12~20mg存在しています。マンガン自体は銀白色の金属ですが、空気中では酸化し、表面が黒くなります。体内では代謝に関わる酵素の構成成分であり、また酵素を活性化するなど様々な働きをしています。マンガンは植物性食品に広く含まれているため、不足する心配はなく、過剰摂取によって健康を害する心配もありません。

<モリブデン>

モリブデンは、豆類に多く含まれます。働きなどの詳細は明らかになっていませんが、肝臓に比較的多く存在し、酵素の構成成分であり、尿酸の代謝に関わっています。

モリブデンの吸収率は高く、過剰な分は排泄されて体内の濃度が一定に保たれています。通常は、モリブデンの不足や摂取過剰によって健康に害を及ぼす心配はありません。

以上、微量ミネラル含めたミネラル類について説明してきました。バランスよく食事を摂る事が大切ですが、どうしても食生活が偏っている/成長期・運動などで需要が高まっている場合には、サプリとしてのマルチビタミン&ミネラル(当院にて販売中)を服用するのも良いと思います。いつまでもイキイキと元気な生活を過ごせますようにお祈りしています。



酸素カプセル無料体験のお知らせ



新陳代謝促進・疲労回復・認知症予防・薄毛対策に効果的と考えられている、当院でも大好評の「高気圧」酸素カプセルですが、未体験の皆様には是非とも効果を実感して頂きたいと思い、「お試し無料体験」をスタートします。

期間：令和6年6月1日～令和7年5月31日まで

手順：(月)～(土)の毎日1枠限定--ご希望日時をご相談ください

費用：無料 (2回目以降は、通常通り¥3,000/30分)



◆ふなもとクリニック 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町7-13 tel.0798-81-1192

◆ 居宅介護支援事業所

ふくろう

〒663-8165 西宮市甲子園浦風町6-20 1F デイ 3F 居宅

デイサービスセンター

tel.0798-40-9500(居宅) 0798-49-7670(デイ)