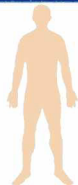


亜鉛がサポートする体の機能の例



体重の2%
300以上の酵素の働きをサポート

DNAの修復	がん化を防ぐ
成長ホルモン	子どもの成長を促す
インスリン	血糖値の安定
性ホルモン	性機能の発達・維持
免疫	感染症にかかりにくくする
味覚	味を感じる機能の維持
皮膚	傷の治りを促進

亜鉛を多く含む食材は

魚介類



- カキ
- ウナギ
- タラコ
- 赤身の魚

肉類



- 豚レバー
- 牛もも肉
- 鶏レバー

豆類



- 油揚げ
- 納豆
- きな粉

その他



- ナチュラルチーズ
- 全粒粉パン
- ココア

亜鉛の基準値

(血中濃度、 $\mu\text{g}/\text{dL}$)

80以上130未満	正常
60以上80未満	潜在性欠乏症 (影響がみられることも)
60未満	欠乏症(病的な状態と診断)

欠乏症の例

- 慢性的な皮膚炎・肌荒れ
- 食欲低下
- 脱毛
- 風邪にかかりやすい
- 発育障害
- 骨粗しょう症
- 下痢
- 貧血
- 性腺機能低下



兆しがあれば医師に相談

- 亜鉛欠乏の症状あり
- 病気の回復が遅い

特に高齢者、妊娠中・授乳中、生育期の子ども、ダイエット中の女性

血液検査に亜鉛の項目を加えてもらう

血中濃度、症状に応じて
亜鉛を補う飲み薬を処方

ノベルジン、ジンタスなど

