

## Amino-Harmony



### [亜鉛が多く含まれる食材]

牡蠣（かき）、ウナギ、肉類、海藻類

亜鉛は合金としては古より知られていましたが、発見は遅く1637年、中国の「天工開物」という本に「倭鉛」として紹介されています。亜鉛の名前は1713「和漢三才図説」という本で初めて使われています。亜鉛が生物にとって必須栄養素である事が知られたのは1869年です。

亜鉛は多くの酵素の働きに必要な微量ミネラルで、特に免疫力と密接に関連するミネラルです。体内で亜鉛が不足すると、免疫細胞の増殖と働きが上手く機能しなくなります。特に亜鉛は味覚を維持する上で大切なミネラルです。亜鉛が不足すると味覚異常になり、食事が美味しく味わえないために栄養不足になってしまいます。

亜鉛は体の中で作ることはできないので外からの摂取が大切です。特に若い女性のダイエットでの亜鉛が不足しがちです。また、亜鉛は細胞分裂や核酸代謝にも深く関与しているので、創傷治癒や皮膚代謝促進作用による褥瘡治療にも期待が持てます。特に高齢者の食事の減少による亜鉛不足が関連する褥瘡(床ずれ)が心配されます。褥瘡患者では血清亜鉛値が低下しており、血清亜鉛値の改善に伴い褥瘡は治癒傾向を示したとの報告もあります。(下呂温泉病院年報 37, 31, 2012)