

亜鉛不足に注意しましょう



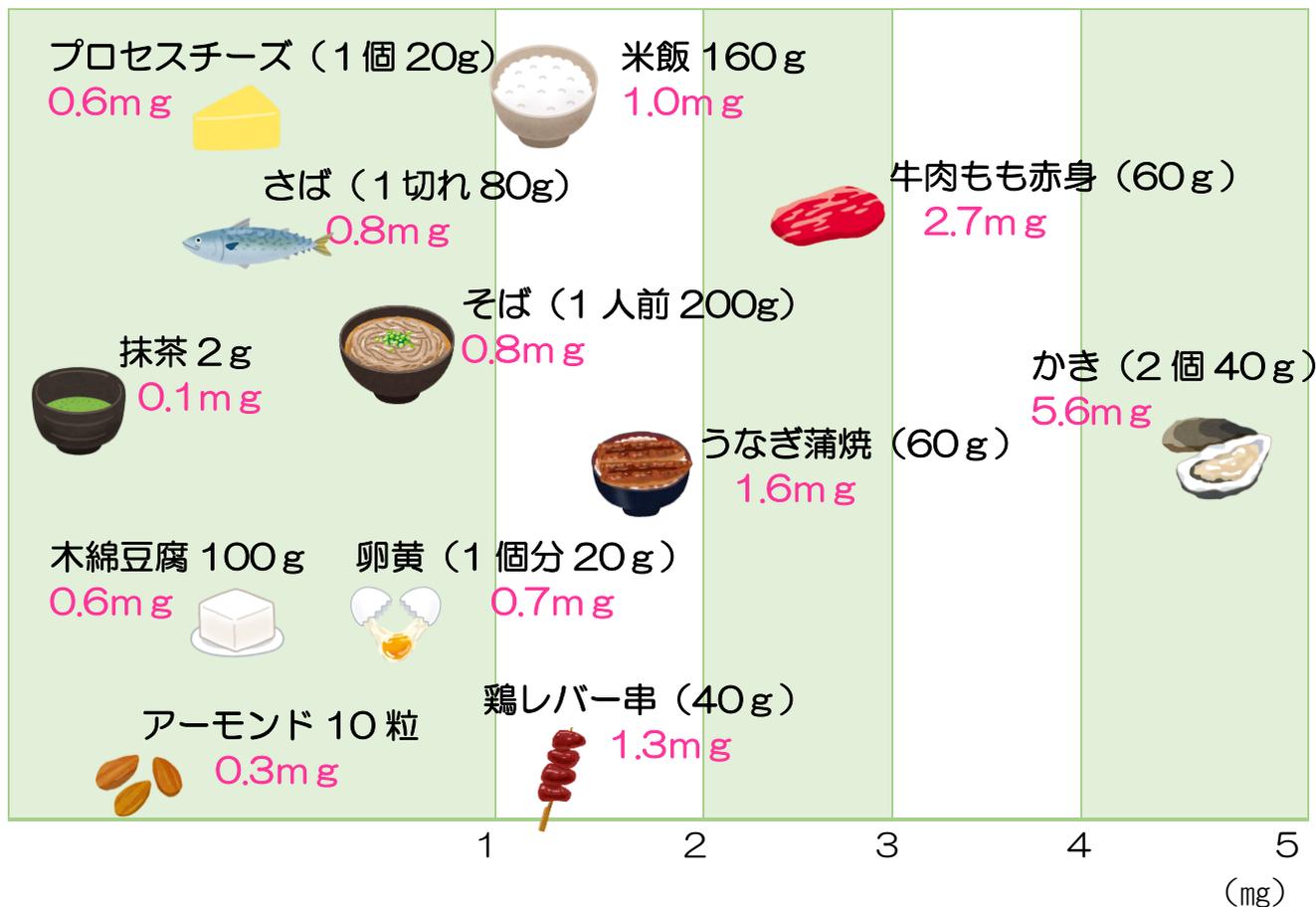
亜鉛は、人が健康を維持するために必要な栄養素です。全身の細胞内に存在しています。免疫システムが侵入してきた細菌やウイルスを防御するのに役立ちます。たんぱく質および DNA、つまりすべての細胞の中にある遺伝物質を合成するためにも、亜鉛は体に必要です。成人は、**1日男性 7.5~9.5mg・女性 6.0~8.0mg**の摂取が推奨されています。

不足すると…

- 味覚障害や皮膚炎が起きます。
- 妊娠中の胎児の成長不全、小児・思春期の発育不全が起きます。
- 免疫力が低下します。かぜをひきやすくなるなど感染症に対する抵抗力が落ちます。また、傷の治りが悪くなることも指摘されています。

亜鉛を多く含む食品

様々な食品から摂取しましょう



参考資料 : 八訂 食品成分表 2025



聖隷横浜病院 HP 二次元コード
聖隷福祉事業団 栄養部門 栄養指導資料

二次利用禁止
聖隷福祉事業団 栄養部門