

ふれあい

発行人
医療法人 メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平松本町326-4
TEL.028-636-1511



▼原因の多くは亜鉛不足

体内には3,000以上の酵素があり、そのうち約300の酵素は亜鉛がないと働けません。そのため、亜鉛不足によって様々な不調が現れ、その代表的な症状が「味覚障害」です。味覚障害の原因は、脳や神経の障害、心因性的の場合もありますが、約7割の人は亜鉛の投与によって治るといわれています。人が感じる味は、甘い・塩辛い・酸っぱい・苦い・うまみの5種類です。舌や上あごには味蕾(みらい)と呼ばれる小さなつぼみの形をした器官があり、味蕾は新陳代謝が活発で3~4週間で生まれ変わるため、たくさんの亜鉛を必要とします。ですから、亜鉛が不足すると細胞が再生されず、味覚障害の原因となります。

▼手軽な食生活が亜鉛不足を招く!

インスタント食品やファーストフードへの依存、無理なダイエットによる食生活の偏りが亜鉛の摂取量を減少させるようです。さらに、加工食品や清涼飲料水に含まれる酸味料であるフィチン酸などの食品添加物は、亜鉛の吸収を妨げ、排泄を促進します。

▼放っておくと別の病気を引き起こす!?

味覚は単に味を楽しむだけでなく、食べてよい物か、いけない物かを判断しています。味が

しなければ、食べ物が腐っていてもわかりません。また、味覚が鈍ると味付けが濃くなります。きちんと味が付いていてもさらに塩や唐辛子などをたくさんかけないと味を感じなくなり、肥満や高血圧症、糖尿病などにもつながりかねません。また、肌荒れ、消化器障害、免疫機能低下、ED(勃起不全)や不妊症といった性機能不全を招くこともあります。

▼亜鉛の摂り方のポイント

- (1) 目標摂取量は1日30mgですので、サプリメントとしては1日15~25mgを目安にしましょう。
- (2) 亜鉛は食事の直前に摂る方が血中濃度が高くなるという報告がありますので、1日3回の食事の直前に摂りましょう。
- (3) 味覚が鈍くなったと感じる人、肌荒れや不妊症に悩む人などは試してみてください。
- (4) 継続して大量に摂ると吐気や下痢を起こしたり、亜鉛と体内でバランスをとっている銅やカルシウムの相対的な不足を招くことがありますので注意しましょう。

▼亜鉛を多く含む食品

[亜鉛含有量]

牡蠣(かき) 70g	9.2mg
豚レバー50g	3.4mg
牛もも肉90g	3.6mg
うなぎ蒲焼き 100g	2.7mg
ホタテ貝70g	1.8mg
アーモンド30g	1.3mg
納豆50g	1.0mg
そば(茹) 240g	1.0mg



引用文献: 1.朝日新聞 2004.3.22
2.日経ヘルス 2002(9)
3.事務所通信コラム

