

暑さ本番、いよいよ大好きな生ビールの季節がやってまいりました(笑)いかがお過ごしですか!?  
最近、なんだか「食べ物の味がわからない」「何を食べてもおいしく感じない」...そんな症状がでてきたら、**亜鉛不足**のサインかも。実は、現代、食事やライフスタイルの変化、ダイエットブームで20代~30代に亜鉛不足による味覚障害が増えているんです。また、味覚障害以外にも亜鉛が不足すると様々な症状が全身にでます。この機会に亜鉛(ミネラル)の必要性を理解し生き生きライフを目指しましょう♪♪



## 亜鉛不足チェック!!!

「カルシウムは意識して摂取しよう!」と思っている方はおられても『**亜鉛を積極的にとろう!**』としている人はそうそういないのではないのでしょうか?でも、**亜鉛は体内で合成することができないので、食物から摂るしかないので**。最近、食生活が変化し、ファーストフードやコンビニなどの普及によって栄養が偏りがちで、なかなかバランスの取れた食事をしていない人が多いようです。そこで、**次のような症状が1つでも出ていたら、あなたも亜鉛不足に要注意です!!!**

疲れやすい	食べ物の味が薄く感じられることがある
視力が落ちた	ケガをすると治りが悪い
抜け毛が増えた	急に精力が落ちた(男性)
貧血を起こしやすくなった	生理不順がある(女性)
肌荒れ、しみが目立つ	忘れ物が多い
爪が変形したり、伸びるのが遅い	イライラする



## こんなにあるよ!亜鉛の働き

### ★肌を綺麗に保つ★

亜鉛は新しい皮膚の生成に不可欠。ビタミンCと共に肌のハリを保つコラーゲンの生成や傷んだ細胞の新陳代謝を活発にし、**肌荒れやシミ、ニキビを予防**してくれる。もちろん、爪や毛髪などの新陳代謝も活発にする**味覚や爪の割れ**を気にしている場合も積極的に亜鉛を摂ろう!

舌には**味蕾(みらい)**という器官があり、細胞の新陳代謝をする事で味覚を正常に保つ。不足すると細胞の新陳代謝が滞り味覚が鈍くなり濃い味しかわからなくなったり、甘さを苦く感じたり、味を感じられないなどの「味覚障害」が起こる。味がわからないと言う事は**過度の塩分・糖分摂取など生活習慣病を悪化**してしまう原因に。

### ★性機能の正常化★

性ホルモンが正しく機能する為に不可欠な栄養素。特に更年期は亜鉛不足がホルモンバランスの乱れに一層拍車をかけてしまい**更年期障害が悪化**してしまう事も。若い女性の亜鉛不足は不妊や生理不順などの問題が生じ、卵子発育や妊娠継続にも欠かせないから、**妊娠を望む人や妊娠中の方は亜鉛が不足しないように注意!**もちろん男性も性ホルモンの合成を助け**精子を作ったり精子の運動を活発**にしてくれる作用がある。

### ★悪酔いを回避★

体内に入ったアルコールを肝臓で分解。その過程で酔いがさめ、アセトアルデヒド(二日酔いの原因)が代謝物として産生される。アルコール分解には、アルコール脱水酵素という酵素が関与し、亜鉛はこの酵素の働きを助け、**悪酔い防止の効果**がある。

### ★イライラや感情を抑える★

感情や記憶力の維持には、神経伝達がスムーズに行う必要があり、亜鉛は神経細胞間の刺激伝達物質を合成する成分で**脳の機能を高め、精神を安定させるために不可欠**。亜鉛不足が続くと**イライラしたり落ち込みやすくなったり、記憶力の低下、うつ**を招く原因に。**子供たちが突然「おきる」原因の一つ**にも亜鉛不足があげられている。

### ★免疫力up★

免疫細胞の活性化。また、活性酸素を除去する酵素の働きを助け、**生活習慣病ほどから体を守る**。粘膜の健康を保つビタミンAを体内に留め、喉の痛み・鼻水・鼻づまりなど**風邪の症状の改善**する風邪をひいたかな?と思ったら**ビタミンCと共に亜鉛を摂る**ことをお勧め。

亜鉛ってこんなに働きがあるんだ。とても重要な栄養素なんだね。

亜鉛の基準値は、**男性は1日15mg、女性は12mg**。しかし、普段の日本人の食事では1日の目標の半分**6~9mg**しか摂取できていません。ちなみに1日の**許容上限は30mg**だそう。過剰摂取による害を気にすることもありませんが、他のミネラルに比べて身体が亜鉛を受けつける許容範囲が広いので、たとえ多めに摂取しても副作用は出にくいです。

フムフム。現代人は慢性的な亜鉛不足なんだね。



## 必見!亜鉛不足解消法

では、具体的にはどのようにしたらよいのでしょうか...

### その1 偏食をやめましょう!

インスタント食品やファーストフードなど、手軽なものばかりを食べるのをやめましょう。若い世代に味覚障害が増えているのは、**偏食**がかなり影響していてこれでは亜鉛はなかなかとれない。

### その2 加工食品に注意しましょう!

加工食品に含まれている**ポリリン酸ナトリウム**などの食品添加物は**亜鉛を体内から排出**してしまうはたらきがあり、**フィチン酸**という天然物質は、**亜鉛を吸収しにくくする**作用があります。

### その3 アルコールはほどほどに!

アルコールを分解するのに**たくさんの亜鉛が使われます**。また、亜鉛が不足しているとアルコールを分解する酵素のはたらきが鈍くなる為、**お酒好きな人はとくに亜鉛をとるよう心がけて下さい**。

### その4 ビタミンCとクエン酸と一緒に摂取!

亜鉛は吸収されにくい栄養素だが、**ビタミンC**や**クエン酸**は亜鉛の吸収を助けてくれる、お役立ちアイテム。**ビタミンC**と**クエン酸**、両方を含む代表的な食品が**レモン**で、**生牡蠣+レモン**は亜鉛を効率よく摂るための最強メニューと言え**ビタミンC**は緑黄色野菜や果物に、また**クエン酸**は**酢や梅干**などに多く含まれているので、**亜鉛を含む食品と一緒に摂る**ことを心がけよう。

### その5 亜鉛が含まれている食材を積極的に摂ろう!

亜鉛が含まれているものといえば、**緑茶や抹茶**、そしてなんと**カキ(牡蠣)**。カキは、大粒のものなら1つ食べれば1日の所要量を軽くクリアすることができるんですよ。その他にも身近な食品で亜鉛は米や肉類、魚介類にも多く含まれています。

