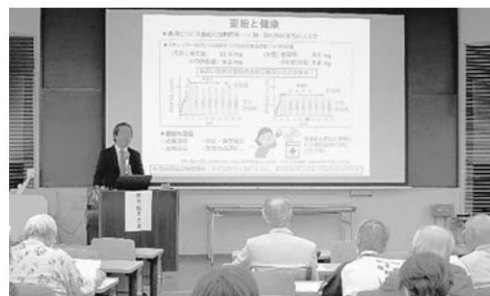


必須のミネラル

鉄・亜鉛

鉄や亜鉛などの健康な生活のために欠かせないミネラル「生命元素(必須微量元素)」についての講演が京都市山科区の京都薬科大学とオンラインで開かれた。同大学の安井裕之教授(代謝分析学)が生命元素の種類と役割について解説した。(稲庭篤)



体内での亜鉛の働きと病気の関わりについて説明する安井裕之教授(京都市山科区・京都薬科大学)

呼ばれる。

安井教授は、生命元素は体内では微量だが、一つでも欠けると、さまざまな機能障害が生じると説明した。鉄が欠けると、鉄が重要な役割を果たしているヘモグロビンが減って貧血になり、酸素を運ぶ能力が

「生命元素」安井裕之・京薬大教授が講演

レバー、魚介類や海藻を腸内細菌も元気に

京薬大と京都橋大の連携企画「京のやくち(はなし)」の一環。

体はタンパク質とアミノ酸、脂肪、水などで作られ、炭水化物でエネルギーを作り、ビタミンとミネラルが体の働きを調節している。体の中で作ることができない必須栄養素がアミノ酸、脂肪酸、ビタミン、ミネラル。ミネラルには鉄、亜鉛、銅などがあり、生命元素と

低下して疲労しやすくなる。感染防御機能が弱まり、幼児の脳機能の発育も障害を受ける。

続いて亜鉛の働きについて説明した。亜鉛は、体内で触媒として働いたり、構成する物質の構造を安定化したり、信号伝達を制御したりするなどさまざまな役割があり、「大谷翔平選手

を上回る三刀流」という。体内で欠乏しても、過剰にあっても発症リスクが高まるという。

亜鉛の働きとしては、身の長伸びや骨の発達、皮膚代謝、味覚嗅覚の維持、生殖機能、免疫などがあり、欠乏すれば精神・行動への影響も生じる。日本人(20

ることが大事。不足すると、髪の毛が抜けたり伸びるのが遅くなったり、皮膚がかさかさになったり炎症になったりする。

亜鉛を多く含む食品は、レバー(牛、豚、鶏)や牛

型コロナウイルス感染症の重症化と体内の低亜鉛血症が関係していることが報告されるなど最新の研究に触れ、京都薬科大で進めている体内の金属の解析「ヒューマンメタロミクス」による疾患予防と症状進行抑制の研究を紹介した。

この日は京都橋大健康科学部の藤原麻有講師の講演

推奨量(♂が男性11・0、女性8・0に対して平均摂取量が男性9・2、女性7・6にとどまるなど「幅広い世代で亜鉛欠乏症に陥るリスクがある」。乳幼児は体重当たりで成人の2〜3倍の摂取が必要で、高齢者も偏食や小食で不足傾向という。

◇

亜鉛の摂取はサプリメントだけではだめで、食事からの摂取が基本。低栄養や偏食を避け、バランスのよいメニューをしっかりと食べ

肉、牡蠣があるが、煮干しや魚卵などの魚介類、のりやワカメなどの海藻、牛乳やチーズ、卵黄などにも多く含まれている。意外なことだが、穀類や豆類の表皮に含まれるフィチン酸や食物繊維は過剰摂取するとミネラル吸収が阻害されてしまうという、やはりバランスが大事だ。

◇

鉄や亜鉛をはじめとする生命元素は健康長寿との関連が注目されている腸内細菌を元気にするという。新

もあった。薬剤耐性菌の広がりについて解説し、抗生剤の正しい理解と適切な使用を求めた。