

Dr.Horiguchi の健康コラム No.9(2014.8.25)

体の新陳代謝を良くするために、幾つかの金属元素が少々必要です。その一つに亜鉛（あえん）があります。お若い女性の方は貧血になり易いので、鉄分の事は良くご存じですが、どなたも亜鉛の事はあまり知りません。

亜鉛を多く含んでいる食べ物に海の“かき（牡蠣）”があります。他には沖縄産の青パパイヤにも亜鉛を含んでいます。

体の中で亜鉛がどのような働きをするのか、調べてみました。

1. 骨をつくる。

骨を作る役目をしているのは“骨芽細胞”ですが、亜鉛は骨芽細胞を増やします。また骨芽細胞が骨を作るのを手助けします。そのメカニズムは、骨芽細胞が骨を作るときに必要な“アルカリ性ホスファターゼ”を増加させるためです。一方、骨を壊す細胞を“破骨細胞”といいます。亜鉛は破骨細胞が作られるのを妨げます。

以下に骨を丈夫にする食品成分をまとめました。

- ① コラーゲンの材料・・・蛋白質とビタミンCを摂る。
- ② カルシウム（材料）を摂る。
- ③ リン（材料）を摂る。・・・こちらは積極的でなくても大丈夫です。
- ④ ビタミンDを摂る。・・・体内では活性型ビタミンDになり、作用します。
- ⑤ 亜鉛を摂る。・・・上述の通りです。

2. 免疫機能を良くする。

亜鉛はリンパ球の働きを良くします。リンパ球は細胞性免疫の主役ですので、リンパ球の機能低下は感染症、悪性腫瘍、膠原病、アレルギー性疾患を起こしやすくします。

3. 遺伝子の修復・複製を助ける。

亜鉛はDNAやRNAの修復・複製を助けます。従って亜鉛が欠乏すると遺伝子の情報伝達ができなくなり、いろいろな病気の発症につながります。

4. ビタミンAの働きを助ける。

亜鉛はビタミンAの働きを助けます。ビタミンAは皮膚や粘膜、視覚を正常に保ちます。従って亜鉛が欠乏すると、ビタミンAやその前駆物質であるβ-カロテンがあっても、皮膚炎や夜盲症を起こすことがあります。

5. 味覚を正常に保ちます。

亜鉛の欠乏が続くと、味覚障害を起こします。