

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.19(2015.6.30)

## 亜鉛について

亜鉛は、人の身体に必須の栄養素です。

亜鉛が欠乏すると、味覚障害、免疫機能低下、皮膚・粘膜の炎症、骨密度の低下、インスリン合成・分泌の低下、生殖機能の低下、体の成長抑制、そして酸化ストレスの増大などを認めます。

亜鉛の1日推奨摂取量は、大体10mgです。

食品中で亜鉛含有量の多いものは、海のカキ、豚肉レバー、牛肉などです。

しかし安定的に亜鉛を摂取するためにサプリメントを使うと効率が良いでしょう。

