

## Dr.Horiguchi の健康コラム No.20(2015.7.9)

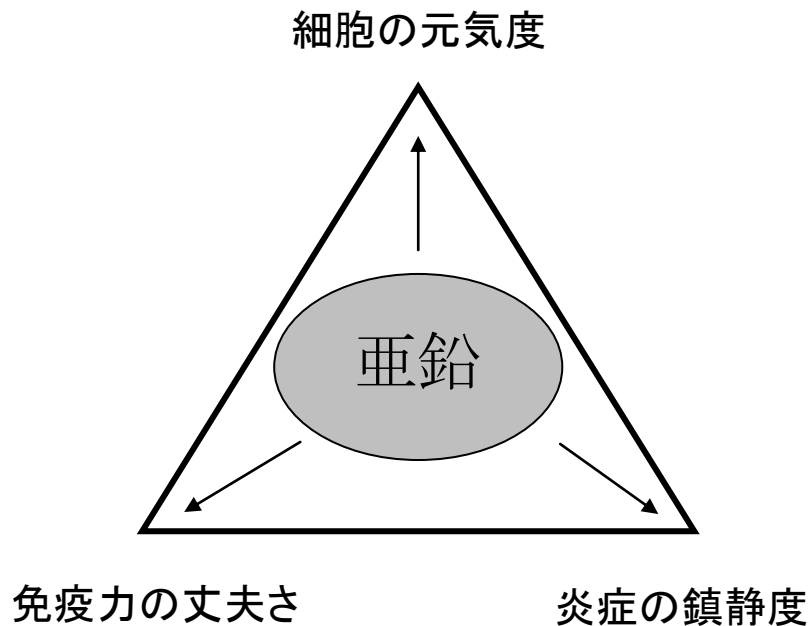
### 亜鉛について

病気になるか否かは自分次第です。

自分自身が病気を防ぐ力（自己防御力）を十分に持っていれば、本来病気になることはありません。自己防御力が良いためには①細胞の新陳代謝が良く、また②免疫機能が盤石であり、そして③炎症の鎮静化ができていなければなりません。ところで、日頃の食事から、私たちは亜鉛を摂取していますが、亜鉛は細胞の酸化（サビること）を抑制し、また丈夫な免疫機能を維持し、さらに皮膚・粘膜などの炎症を鎮める上で欠かせない成分になっています。

また、亜鉛は骨をつくる骨芽細胞を増やす働きがあり、骨粗鬆症を防ぐためにも重要です。

亜鉛は食べ物又は食品で、1日10mg程度を摂るようにして下さい。



亜鉛は自己防御力を高める