

# 亜鉛

味覚の変化に関係している栄養素に“亜鉛”があります。

亜鉛は舌の表面の味蕾みらいの中にある味を感じる細胞を作る働きをしています。食事が充分にとれていないと、亜鉛不足になることがあります。

また、化学療法中の方、成長期の子供やストレスのかかっている時は、亜鉛の需要が高まり、不足しがちになります。

## 亜鉛の働き

味覚を正常に保つ、抗酸化作用、免疫力の向上、成長・発育、髪や肌の健康維持、生殖機能の改善など

## 亜鉛が不足する原因

- 偏った食事や極端なダイエットによる亜鉛の摂取量不足
- 亜鉛の吸収を悪くする添加物が含まれる加工食品やレトルト食品を多く利用する場合
- お酒をよく飲む方も注意

\*通常の食生活では過剰摂取の心配はないですが、摂り過ぎると頭痛、貧血などの症状が起こるおそれがあります。

## 亜鉛を多く含む食材

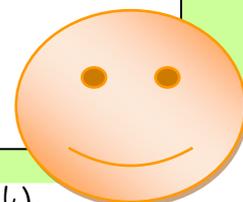
肉類、魚介類、穀物に多く含まれています



- ・牡蠣
- ・玄米
- ・牛・豚の赤身肉
- ・レバー
- ・そば
- ・うなぎ
- ・卵黄
- ・大豆製品（納豆、高野豆腐）
- ・チーズ
- ・とうもろこし
- ・落花生、アーモンド
- ・ココア など



これらの食材を食事に取り入れましょう！！



※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。