

食品中の亜鉛含有量

食品名	100g中の亜鉛含有量(μg)	1食分の亜鉛含有量(μg)
牡蠣(生)	14.0	8.4(3個60%)
豚レバー(生)	6.9	4.8(1食分70%)
牛肩ロース	5.6	3.9(1食分70%)
ホタテ貝	2.7	2.7(1食分100%)
ウナギ	2.7	2.2(1/2匹80%)
精白米	0.6	0.9(茶わん1杯150%)
糸引き納豆	1.9	0.8(1パック40%)
全卵	1.1	0.7(1個60%)
プロセスチーズ	3.2	0.6(1切れ20%)
カシューナッツ	5.4	0.4(5粒8%)
アーモンド	3.6	0.2(5粒6%)

八訂 食品成分表2021女子栄養大学出版部を引用して作成

⑨5 味覚障害を予防するには…その2

前回、「その1」として、口腔内の衛生と唾液分泌の大切さを説明し、唾液腺マッサージを紹介しました。今回、微量ミネラルである

亜鉛が不足すると全身にさまざまな障害が起きますが、味覚にとっても大問題です。味蕾(みらい)にある味細胞(みさいほ)は新陳代謝が活発で4週間周期でリサイクルされており、亜鉛が不足すると

人生100年時代の健康管理



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

と味細胞の修復・再生ができなくなるので、亜鉛不足の原因は、①摂取不足②吸収不良③過剰排せつです。子どもや妊婦は、必要量が多いので不足がちです。厚生労働省が推奨する1日摂取量は、成人男性で11ミクログラム、女性で8ミクログラムです。日本人の平均摂取量は9・2ミクログラムで、特に高齢者では不足がちです。

くに多いのは牡蠣(かき)、アワビ、豚レバー、牛肉、卵、チーズ、納豆、アーモンド、落花生などですが、偏った食事や極端なダイエットをしなければ、摂取不足にはなりません。

植物性食品に含まれる食物繊維、フィチン酸、加工食品に多く含まれるポリリン酸は亜鉛の吸収を妨げるので、食べ合わせとして注意が必要です。寒天やこんにゃくなど食物繊維の多い食品はダイエットや便秘解

消に好まれる健康食品ですが、亜鉛や鉄などのミネラルを吸着して腸からの吸収を妨げます。フィチン酸は米ぬか、ゴマ、小麦などの食品に多く含まれ、体には良い効果があるので、ミネラルと強く結合(キレート)する作用があり、ミネラルの吸収を妨げます。スナック菓子やインスタント食品などの添加物として用いられているポリリン酸、お茶や紅茶に含まれるタンニンも

亜鉛の吸収を妨げるので、取り方、飲み方に配慮が必要です。アルコールは亜鉛の吸収を妨げるだけでなく、尿からの排せつを促し、さらに、肝臓で医薬品の一部(抗がん剤、関節リウマチ、糖尿病、うつ病、高血圧、甲状腺の薬など)は血液中の亜鉛とキレートして、尿中に排せつするので注意が必要です。主治医と相談してください。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	400	356	317	288
RSウイルス感染症	12	7	7	3
咽頭結膜熱	6	11	10	5
A群溶連菌咽頭炎	13	7	7	7
感染性胃腸炎	473	473	472	438
水痘	2	11	5	10
手足口病	1	1	0	0
伝染性紅斑	0	0	2	1
突発性発疹	16	19	18	16
ヘルパンギーナ	0	0	1	2
流行性耳下腺炎	0	4	1	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	0	0	2	3
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	0	0	1	1
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	3	0	0

群馬県の感染症サーベイランス(2月6~12日)

新たな感染対策の段階へ
澄んださえずりで目を向けた先に、白梅が花を咲かせていました。目を凝らすと、2羽のシジュウカラがせわしうにこずえを渡っています。お互いに気を引こうとしているのでしょうか。

はやってる病気は?

一方、インフルエンザの流行は徐々に拡大してきており、定点医療機関当たり週750人となっています。引き続きマスク着用や手指衛生を行い、新型コロナウイルスやインフルエンザの流行拡大を防ぎましょう。(20日、桐生市医師会)

広告 「STOP! 突然死」——。桐生タイムス 心臓蘇生・AED事業 協賛各社

AED設置施設 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

<p>アピタ足利店 足利市朝倉町245 ☎0284-72-8811</p>	<p>コムファーストの専門店街 足利市朝倉町245 ☎0284-71-2111</p>	<p>あすかホールグラウンドゴルフ場 みどり市笠懸町阿左美1572-1</p>	<p>藤井 医院 桐生市梅田町1-22-2 ☎0277-32-0666</p>
<p>ASKA あすかホール 桐生ひろさわ館 みどり大間々館 桐生あいおい館 きりゅう新宿館 仏壇と香りの あすか 全館共通電話 <24時間受付対応> 0120-0277-76</p>	<p>~私たちは何よりも誠実を尽くします~ セレモニーホール 板場 ☎0120-440444 家族葬・事前相談、随時承っております</p> <p>誰もが一人の家族になりたい since1979 株式会社 マルサン 足利市今福町348 ☎0284-22-0303 http://www.kkmarusan.jp 足利 マルサン 検索</p>	<p>全ての店舗(26か所)にAEDを設置しています カナイ石油株式会社 桐生・みどりエリア 桐生SS・桐生南SS 桐生西SS・桐生相生SS 桐生車検センター・大間々SS 太田エリア 太田浜町SS・新田町SS 本社：桐生市広沢町1-2523 ☎0277-53-9115 https://kanaiseikiyu.co.jp</p>	<p>FOR SAFETY FOR HAPPINESS 優れた交通社会人の育成に努めます KIRYU DRIVING SCHOOL (株)桐生自動車教習所 群馬県桐生市堀町3-5-13(赤羽橋下) ☎0277-47-5555 http://www.kiryujkkyo.co.jp</p>