

【 亜鉛は発育の促進や傷の回復促進になります 】

亜鉛は、細胞の産生、増殖にかかわって、**発育の促進や傷の回復促進**をこなうほか、味覚を正常に保つのに欠かせないミネラルです。

不足すると**発育不全**や**肌荒れ**、**抜け毛**、**味覚異常**などをまねくほか、**環境汚染**や**ウイルス**への耐性も弱まります。

【 亜鉛の多い食品 】

亜鉛の多い食品は、「カキ」、「ワタリガニ」、「ごま」、「牛レバー」、「小麦麦芽」、「アーモンド」、「くるみ」、「豆腐」などがあります。



成人 1日あたりの摂取量は、**◆男性 12mg ◆女性 10mg** を目安に摂取を心がけましょう。男女ともに**30mg以上**を継続してとらないほうが良いとされていますので、**摂りすぎに注意**しましょう。

また、缶詰の容器から亜鉛が溶け出して中毒を起こすケースがありますので、缶詰内の食品の保存は、別の容器に移し替えるなどの配慮が必要です。

しかし一方では、最近、若い人たちの**亜鉛不足**が指摘されています。

ファーストフードにかたよった食事や極端なダイエットが続けると、特に亜鉛不足をまねきやすいので注意しましょう。

