



最近、亜鉛不足の人が増えていると聞きましたが、不足の原因や補う方法を教えてください。



鉄不足に比べて  
亜鉛不足の知名度は低いようです

ですが、日本人の10〜30%は亜

鉛不足といわれています。亜

鉛は非常に重要で、成長、免

疫、味覚など30種類以上の

酵素の働きに関わり、不足

すると、だるい・食欲不振・味

覚障害・風邪や傷

が治りにくい・子ども

もの発達の遅れ

などさまざまな

影響を及ぼし、

心筋梗塞や新型コロナウイルス

ルスなどの病気にかかりや

すくもなります。不足の主

な原因は食事です。偏食な

どでカロリーは足りているが

栄養不足のために亜鉛を含

む食物を十分取れてない、

食べ合わせで吸収が悪いこ

とが挙げられます。特に高



下が原因となりがち

です。また糖尿病などの疾

患や薬の副作用が原因のこ

ともあります。診断は上段

の原因不明による各

症状と血清亜鉛濃度

の低下があれば、亜鉛

欠乏症となります。治

療はまずはインター

ネットを参考に亜鉛

を含む食品を取ること、そ

の上で服薬による亜鉛の補

充です。サプリメントもあ

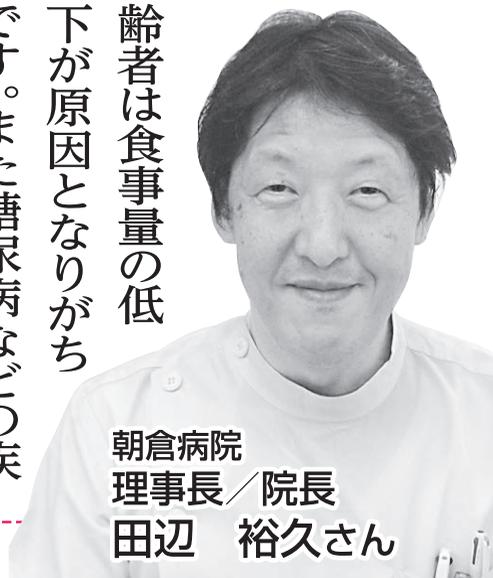
りますが、取り過ぎは注意

です。上段のような症状、一

つ亜鉛を疑ってみるのい

か？ まさかの不測(不足)

の事態かもしれません。



朝倉病院  
理事長/院長  
田辺 裕久さん