

健康診断の追加検査として
血清亜鉛値測定ができます

その症状は 亜鉛欠乏症 かもしれません



体内の亜鉛が欠乏することにより、
様々な症状が引き起こされることが確認されています。

■ 亜鉛欠乏は様々な症状を引き起こす可能性の一つです ■

- ・ 味覚異常、舌痛、嗅覚異常、食欲不振、下痢



舌の上皮には多くの亜鉛があり、亜鉛が不足すると味がうすくなる、
味が分からなくなるなどの症状を引き起こすことがあります。

原因としては、日本食の一般的な献立では一日あたりの亜鉛摂取量が低く、また、
外食、インスタント食品、ジャンクフードに偏った食生活にあると言われています。

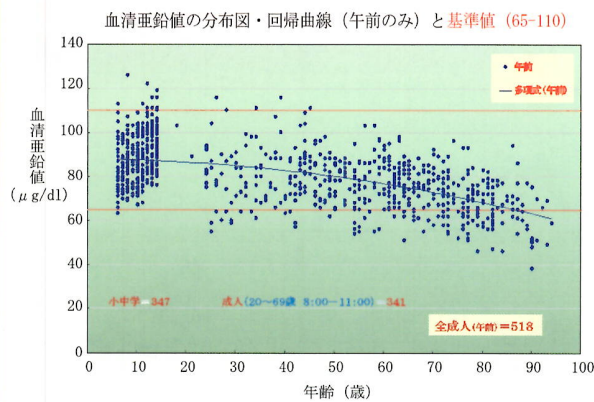
- ・ 皮膚病変、褥瘡、腸性肢端皮膚炎

細胞分裂には亜鉛が関わっており、また、ビタミンCとともにコラーゲンの合成にも
関わっています。亜鉛が不足すると肌のかさつき、肌荒れを引き起こします。



■ 血清中の亜鉛値 ■

成人男女のうち約3割は亜鉛欠乏状態にあると言われています。



左図は865名の亜鉛濃度の測定結果です。
（小学児童、中学生徒347名、成人518名）
低い値は若い人にも見られます。また、加齢とともに低値の人が増えています。

東御市立みまき温泉診療所 倉澤隆平先生のホームページより
第一ホームページ http://www.geocities.jp/ryu_kurasawa/
第二ホームページ <http://www.ryu-kurasawa.com/>

■ 必須微量元素としての亜鉛所要量 ■

亜鉛は必須微量元素であり、生体内にて100種類以上の酵素の活性中心元素として働いています。

食事から摂取でき、成人では1日あたり10mg程度必要とされています。主に肉・魚・種実類に多く含まれ、特に牡蠣に多く含まれています。しかし、過剰に摂取すると銅の取り込みを阻害することが知られています。

食品中の亜鉛含有量（数値は可食部100gあたりの亜鉛量）

かき（養殖/生）	13.2 mg
しらす干し（半乾燥品）	3.0 mg
鶏卵（全卵）	1.3 mg
和牛肉（かた/赤肉）	5.7 mg
ぶた（かた/赤肉）	3.1 mg
にわとり（もも）	1.7 mg
切干しだいこん	2.1 mg
えだまめ（ゆで）	1.3 mg
乾しいたけ	2.3 mg
ほんしめじ	0.8 mg
えのきたけ	0.6 mg
干しぶどう	0.3 mg
いちご	0.2 mg
バナナ	0.2 mg
プロセスチーズ	3.2 mg
カシューナッツ	5.4 mg
ごま（乾）	5.5 mg

参考：五訂増補 日本食品標準成分表



■ Quality of Life（生活の質）の向上！ ■

亜鉛欠乏は、味覚障害や食欲不振などの様々な症状を引き起こすことが報告されています。亜鉛欠乏を早期に見つけ出し、適切に対応することで生活の質の向上につながります。

亜鉛の測定は検診センターまたは医療機関（病院など）までお問い合わせください。

臨床検査薬のバイオニア

株式会社 シノテスト

神奈川県相模原市南区大野台 4-1-93

<http://www.shino-test.co.jp>

TEL 0120-66-1141 FAX 042-753-1892

