



セントケア便り

2025年
1月号

～発行～
セントケア東京株式会社

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

「味がわかりにくい」「風邪を引きやすい」 その原因は亜鉛不足かもしれません



高齢者の4人に1人が亜鉛不足であるといわれています。亜鉛が不足すると、味覚異常、皮膚炎、口内炎、貧血や免疫力低下など身体に様々な症状が現れます。

亜鉛とは

亜鉛は成人では体内に2gほど含まれ、血液や皮膚に多く存在します。体内では、様々な酵素が多様な代謝を行い、身体のすみずみまでスムーズに働くための潤滑油の働きをしています。200種類以上の酵素の構成成分として、体内の重要な仕組みに関わっています。

体内での働き

細胞分裂を正常に行って新しく細胞を作ったり、たんぱく質を合成したりすることに関わっています。そのため、身体の成長に欠かせません。
また、皮膚の炎症や傷の回復時には多く使われます。免疫機能や神経系の働きを保つためにも必要です。

不足すると

細胞の生成やたんぱく質の合成が滞り小児では身長や体重などの発育が遅れます。
味覚障害が起こります。味を感じ取る舌の表面などにある味蕾と呼ばれる部分が、亜鉛が不足すると味蕾を構成している細胞の新陳代謝が悪くなり味覚が狂います。また、皮膚炎が起きたり、免疫力が低下したりします。

高齢者が不足しやすい理由

亜鉛を多く含む食品は動物性食品のため、そういった食品を食欲不振などで避けてしまう場合があることや、服用している薬によっては、亜鉛を体外に排出してしまう作用をもっている場合があること、肝疾患、腸疾患、糖尿病、腎疾患などの病気によっても亜鉛が不足しやすくなるといわれています。

亜鉛不足にならないためには、バランスの取れた食事が大事！！

亜鉛は通常の食事で欠乏することはないといわれています。不足してしまう理由として考えられるのは、偏った食生活です。植物性の食品に偏った食事や、加工品ばかりの食事、そもそも食事をあまり摂らない場合にも不足してしまいます。
亜鉛不足を予防するためには、バランスの取れた食事を摂ることが大事になります。その中でも意識したいポイントは動物性の食品と

動物性の食品を摂取する

動物性の食品に亜鉛は多く含まれています。
かつ、牛肉や鶏肉などの動物性たんぱく質は亜鉛の吸収を高めるため、肉類を意識的に食べることで亜鉛を摂取でき、味覚障害の予防が期待できます。

ビタミンCを摂取する

ビタミンCは摂取した亜鉛の働きを高める効果があります。
ビタミンCは水溶性で熱に弱いという特性があるため、果物などで摂取すると効果的です。イチゴやキウイ、みかんなどがオススメです。

やわらか鶏の旨味たっぷり！オイスターソースそば

おすすめ レシピ

【材料】

そば(乾麺)	…2人分	お湯	…400cc
鶏むね肉	…150g	オイスターソース	…大さじ2★
絹ごし豆腐	…100g	醤油	…大さじ1★
片栗粉	…適量	砂糖	…小さじ1★
生姜	…1/2かけ		

【作り方】

- 1.生姜は千切りにし、豆腐は軽く潰し、鶏肉はそぎ切りにして片栗粉をまぶす
- 2.そばは茹でて取り出し、茹で汁を沸騰させて鶏肉を茹でる
- 3.器に千切り生姜、★を入れてお湯を注いで溶かす
- 4.汁にそばを加えて鶏肉、豆腐、小ねぎを盛りつける

