

千里中央駅前クリニック 栄養コラム Vol.08

2024.10.25 作成 管理栄養士 はかまた

ミネラルの過剰症、欠乏症

前回のビタミンの過剰症、欠乏症はいかがでしたか？自分が普段不足しているものを把握し、食事に取り入れる食品を選択することに役立ててもらえたらうれしいです。

さて、今回はミネラルの過剰症、欠乏症です。ビタミンに比べ、必要量は少ないものもありますが、すべてのミネラルに生きてくうえで大切な働きがありますので今月のコラムで覚えてください！

ミネラルとは？

13種類あり、水溶性9種 脂溶性4種に分類されます。体内合成量で補えず、必ず食品から摂取が必要です。

種類	主な食品	働き	主な欠乏症	主な過剰症
カルシウム	乳・大豆製品	骨や歯の形成	骨粗しょう症	高カルシウム血症（腎臓 血管に障害）
リン	玄米 ししゃも	骨 歯 細胞 エネルギー代謝の材料	二次性欠乏症で骨粗しょう症	甲状腺機能亢進 骨密度 腎機能の低下
鉄	レバー 貝類	酸素の供給	貧血 無力感	吸収率が低いため過剰症はほぼなし
ナトリウム	食塩	体内の水分バランス調整	食欲不振	浮腫 腎機能障害
カリウム	葉物野菜	血圧コントロール	食用不振	高カリウム血症（不整脈など）
ヨウ素	海藻 貝 カツオ	甲状腺ホルモンの材料	ほぼなし	甲状腺肥大（浮腫）
マグネシウム	玄米 わかめ	骨格形成（カルシウムと一緒に働く）	神経障害	甲状腺機能亢進、骨密度や腎機能の低下
マンガン	大豆製品 くるみ	骨成長に関与、抗酸化作用	ほぼなし	ほぼなし
銅	レバー くるみ	鉄の利用促進し、貧血予防	貧血 免疫能低下	ほぼなし
コバルト	貝 乳製品 納豆	ビタミンB12構成成分	貧血	ほぼなし
塩素	醤油 味噌 漬物	胃液の成分	ほぼなし	ほぼなし
亜鉛	カニ アサリ 赤身肉	新陳代謝に関わる	味覚障害 皮膚炎	ほぼなし
セレン	マグロ カツオ	抗酸化作用	心筋症	脱毛 胃・腸・神経障害
クロム	手羽先 そば	インスリンの働きを助ける	体重減少 耐糖能異常	ほぼなし
イオウ	卵 にんにく	健康な皮膚をつくる	ほぼなし	ほぼなし
モリブデン	大豆製品	補酵素の成分になる	ほぼなし	ほぼなし

栄養指導ご希望の方はお電話もしくは受付にてご予約お願い致します。

