

食欲の秋！食事を見直してみませんか？

今回注目する栄養素は「亜鉛」です

亜鉛は体内に必要な量を日々の食事から摂取する必要がある栄養素です。

意識していないと日々の生活で不足しやすい栄養素の一つです。



亜鉛の主なはたらき

肌・髪・爪をつくる

新しい細胞づくりを助け、肌や髪、爪の健康を支えます。

味覚を保つ

舌の味を感じる細胞の生まれ変わりに関わります。

免疫を支える

免疫細胞のはたらきに関わり、抵抗力を支えます。

回復を助ける

傷の修復や体づくりに関わり、疲れの回復を支えます。

亜鉛は体のさまざまなはたらきを支えています。毎日の食事で意識してとりましょう！！

こんな食生活、続いていますか

- **食事量が少ない、食事をめくことが多い**
食事の回数や量が減れば、亜鉛の摂取量も少なくなります。
- **麺類・パン・インスタント食品などを食べることが多い**
食品に含まれている亜鉛が少ないため不足しがちになります。
- **お酒を飲む量や頻度が多い**
アルコールの分解で亜鉛が消費されます。
さらに血中の亜鉛も尿と一緒に排出されてしまいます。

1日の推奨量は18～29歳で**男性9.0mg・女性7.5mg**です。





亜鉛不足で起きやすい症状

● 肌荒れが治りにくい

新しい細胞づくりが進みにくく、回復が遅れがちです。

● 味がわかりにくい

味を感じる細胞の生まれ変わりが滞りやすくなります。

● 口内炎がしやすい

口の中の粘膜の修復に時間がかかりやすくなります。

● 疲れやすい

体づくりや回復のはたらきが低下しやすくなります。

これらのサインは亜鉛不足の可能性も。日々の食事を見直してみましょう！！

亜鉛を含む代表的な食品（100gあたりの目安）

食品	亜鉛量の目安	100gの目安量
牡蠣（生）	14.0mg	むき身で大きめ5～6個
パルメザンチーズ	7.3mg	粉チーズ大さじ約12杯
煮干し（かたくちいわし）	7.2mg	中くらいのもの20～25尾
豚レバー（生）	6.9mg	薄切り4～5枚
ごま（いり）	5.9mg	大さじ約6杯
牛もも肉（赤身・生）	4.4mg	薄切り4～5枚

※可食部100gあたりの亜鉛量

今日からできる食事の一工夫

“食欲の秋にちょい足し亜鉛”



亜鉛2.3mg = 1日の約1/4 ごはん1杯(0.9mg) + 納豆1パック(0.8mg) + 卵1個(0.6mg)

亜鉛3.5mg = 1日の約2/5 主菜を牛もも赤身80g(3.5mg)

亜鉛1.3mg = 1日の約1/7 間食をチーズ1個(0.6mg) + アーモンド20粒(0.7mg)

亜鉛1.6mg = 1日の約1/6 麺に卵1個(0.6mg) + 豚もも肉50g(1.0mg)をのせる

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」、文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）」
食品成分データベース、日本臨床栄養学会「亜鉛欠乏症の診療指針2024」

ご注意

不調の原因は亜鉛不足だけとは限りません。
症状がある場合は医療機関へ相談しましょう。

