

健康づくり支援室だより

ミネラルって…何!?

人体を構成する元素は約60種類あり、そのうちの酸素（O）・炭素（C）・水素（H）・窒素（N）の四元素で全体の全体の約96%を占めています。この四元素を除いた残りの約4%にあたる元素を総称してミネラル（無機質）といいます。



普段の食事で不足しがちなミネラル4種類

** カリウム(K) **

ナトリウムやカルシウムとともに、
神経や筋肉の機能を正常に保ち、
細胞内外のミネラルバランスを維持します。



海そう・野菜・きのこ・果物類などに豊富に含まれ、
ナトリウムを排泄するのをサポートする役割を担っ
ています。

塩辛い物を好まれる方、血圧が気になる方に摂取が
おすすめのミネラルです。



** カルシウム(Ca) **

骨や歯の形成を促進します。
心臓や筋肉の収縮作用の調整や神経の刺激に
対する過敏症を鎮めてくれます。



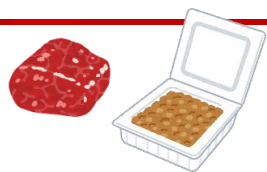
魚介類やキノコ類に含まれるビタミンDがカルシウムの
吸収率UPする作用があります。

人間の体内で最も多いミネラル成分の一種です。
体重の約1~2%を占めるといわれます。



** 鉄 (Fe) **

赤血球に存在して酸素を運びます。
体内でエネルギー産生に伴う電子の受け渡しに
役立ちます。



動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂取するこ
とで吸収率が良くなります。

赤血球(ヘモグロビン)や筋肉中(ミオグロビン)に70%存在し、
肝臓や骨髄、筋肉などに30%貯蔵されています。



** 亜鉛 (Zn) **

タンパク質や核酸の合成に役立ちます。
多くの臓器に存在し様々な酵素をつくります。
活性酸素を除去する酵素の構成成分です。



亜鉛を多く含む食品には魚介類、肉類、藻類、野菜類、豆
類、種実類があります。

新しい細胞が作られる組織や器官では必須ミネラルです。
味覚を感じる味蕾細胞や免疫反応にも関与しています。

