

亜鉛



不足するとDNAレベルで問題が起きる栄養素

参考「世界最新の医療データが示す」(斎尾正著)

— 数百種類に及ぶ酵素の中心

亜鉛は、数百種類にも及ぶ酵素の中心で働いており、それら酵素に関与してさまざまな代謝を行います。タンパク質や乳酸、アルコールの代謝もその一例です。なかでも重要な働きに、**体を酸化から守る錆止めの働き**や**有害金属を体外へ排泄する働き**があります。亜鉛の働きでまず紹介したいのは、やはり**免疫機能の維持**です。2016年に発表されたアメリカの研究論文では、**亜鉛が免疫機能を高めることが示されました。**

その研究は、65歳以上で血中亜鉛濃度が70以下と低い人たちを2つのグループに分け、



3か月間毎日、一方には30ミリグラムの亜鉛を、もう一方にはプラセボを服用してもらうというものです。

すると、**亜鉛を服用したグループでは血中亜鉛濃度が上昇すると同時に、免疫力を司るリンパ球の一種である「T細胞」を増やす効果が見られたのです。**

免疫機能改善のほかにも、**亜鉛は多岐にわたる働きをします。**

たとえば、**骨の形成、糖代謝やインスリンの合成・維持、肝臓での重要なタンパク質の合成、皮膚細胞の正常化、味蕾細胞（味を感じ取る細胞）の形態維持、性ホルモンの分泌維持、下垂体機能の維持**など、健康を守るためには**亜鉛が欠かすことのできない栄養素であることがわかります。**

105ページのグラフ(図15)は、体内の各臓器における、平均的な亜鉛の濃度です(血中濃度ではありません)。

前立腺、精液という男性ならではの部位に多く存在するのがわかるでしょう。亜鉛が不足すると**男性機能が弱まる**という話を聞いたことがあるかも知れませんが、その通りで、**亜鉛は性ホルモンの分泌と維持に欠かせません。**

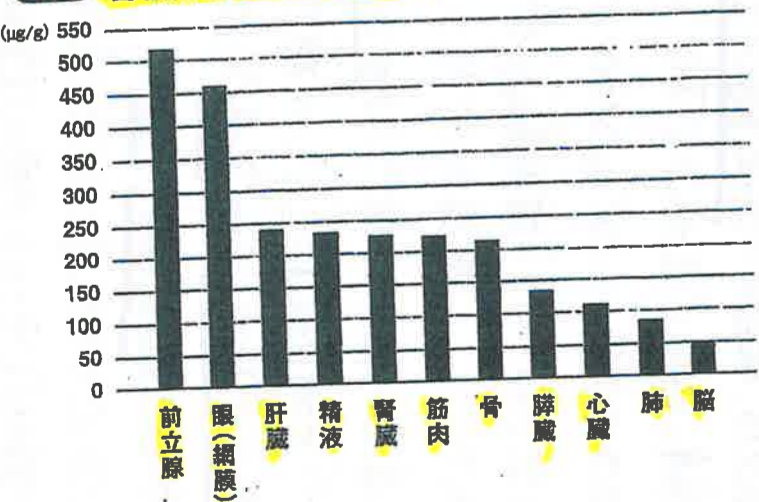
もちろん、女性には無縁というわけではありません。



「牡蠣」には身体を変える力がある



105ページのグラフ 図15 各臓器の亜鉛濃度



参考:「亜鉛は糖代謝・成長・味覚に必須のミネラル」(桜井弘・菅/ふるさと文庫)

亜鉛含有量がダントツ 多い食品は牡蠣です!!

バランスターワンZ おすすめしまへす!! 104~8粒



— 亜鉛不足がもたらす深刻な不調

網膜にも多く、足りないとい視力が落ちてしまいます。脳で不足すれば、**認知機能に影響が出ます。**代謝に大きく関わる**肝臓、腎臓、膵臓**などの部位では、**亜鉛の不足はその臓器そのものの機能を落とすことを意味します。**さらに亜鉛は、DNAの転写や修復といった重要な作業にも関わっています。亜鉛は、**細胞分裂をするときにジッパーを開けるような作用をするため「ジンク(亜鉛)・フィンガー」とも呼ばれています。**亜鉛が不足すれば、**DNAレベルで問題が起きるのです。**欠乏による症状については後述しますが、とにかく**亜鉛不足を放置するのは非常にリスク**なことだとをまずは覚えておいてください。

では、**亜鉛が不足すると私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。**高血圧、リウマチ性関節症、胃潰瘍、骨粗鬆症、**味覚障害**など、ありとあらゆる不都合が起きます。

NO.