



# 男と女の 必須ミネラルー亜鉛

ヨーロッパで“精力食は?”とたずねれば、まず誰もが答えるのは“カキ”。それはお隣の中国でも同じことです。永年の経験の積み重ねがそう言わせてしまうのでしょう。

しかし今、その秘密は“亜鉛”というミネラルの存在によって明らかにされようとしています。実はカキが“スーパー亜鉛食”だということがわかったからです。

# 欠 乏で男はみんな ダメになる。

亜鉛はSEXミネラルと呼ばれてもよいくらい男性のSEXとは深い関係にあるのです。

1日の必要量は10~15mgとごくわずかですが、たった1mgの不足が毎日続くと、6ヵ月もたてば男性はみんな性的不能状態に陥ることになります。亜鉛は精子をつくるために欠かせないミネラルであるばかりか、不足は前立腺のトラブルも招きます。

ちなみに1回の射精で失われる亜鉛の量は1~2mg。酒の飲み過ぎやタバコの吸い過ぎでも体の中の亜鉛は無駄使いされます。

もちろん加工食品の過食や、ストレスの過剰によっても同じことです。

加工食品に慣れ親しんで育った現代っ子、ストレスの多い管理職者にインポテンツが見られるのは、やはり亜鉛不足がすすんでいるためでしょうか……?

# 今、注目される微量栄養素群

# お 色気不足も 亜鉛不足

亜鉛は決して男性専用ミネラルではありません。女性にとって、何は差し置いても愛すべきミネラルがこの亜鉛なのです。

アメリカでは、亜鉛は“美容ミネラル”と呼ばれていますが、美しい肌と髪を保つために欠かすことはできません。

キメ細やかでみずみずしく、シットリしたお肌は亜鉛によってつくられるのです。

亜鉛が欠乏すると皮膚の新しい細胞がうまくつくられません。そのため肌にツヤがない。化粧ののりが悪い、傷がなかなか治らない。皮膚炎が起こる、といった肌のトラブルが続出することになります。フケ、抜け毛、ハゲなども亜鉛不足との関係があります。

# 亜 鉛が不足すれば 体に異常が 起こる

思考・記憶力・情緒のすぐれた赤ちゃんを育てるためには、亜鉛は欠かすことのできないミネラルであり、そのために特に妊娠中、授乳中のお母さんは、亜鉛含有食物を十分摂取する必要があるという見解が、最近ボストンで開かれた神経科学学会で発表されています。

現在知られている亜鉛不足との関係には、動脈硬化、糖尿病、ガン、痛風、白血病、心筋梗塞、円形脱毛症、虚弱、抵抗力低下、発育不全、ビタミンA代謝障害、味覚障害……と数え上げていけば限りがないくらいです。

## Zn (亜鉛) を補うにはバランスターWZ

亜鉛は「必須微量ミネラル」の一つです。身体が必要とする量は、本当にごく微量で良いのですが、不足するといろいろな疾患を引き起こします。面白いことに海水と人間の血液は、濃度こそ違えその成分構成は同じなのです。近年脳における微量ミネラルの研究も進んでおり、脳内における「亜鉛」や「Li・リチウム」が少ないと、思考が弱まり「うつ症状」「精神の不安定(すぐカッとなる)」「知能指数の低下」などが報告されています。また、亜鉛は前立腺以外にも皮膚に多く含まれ、アトピーなどの皮膚疾患には欠かせないミネラルと位置づけられています。亜鉛を摂取するには量も大切ですが吸収率が大切なのです。

