

久留米大学病院 橋詰直樹先生が微量ミネラルの働きと不足リスクを解説 Webメディア「パワーアップ! 食と健康」を10/25配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐 以下、当社）が運営する、医師のWebメディア「パワーアップ! 食と健康（第16回）」を10月25日（水）に掲載いたします。

医師がアドバイス!

第2・4水曜日更新 mealtime

パワーアップ! 食と健康

低栄養 フレイル サルコペニア

「予防」と「対策」で健康的な毎日を

「微量ミネラル」の効果（橋詰直樹）

2023年10月25日（水） 13:00

微量ミネラルについて

高齢者は、経口摂取量の低下や偏った食生活により、栄養素の摂取不足によって栄養素の欠乏に至る場合があります。栄養素の中でミネラルは鉄素、炭素、水素、窒素の4つを除いた他の元素を呼び、特に微量ミネラルは体内に極めて少ないものをいいます。微量ミネラルは欠乏症を生じやすく、それぞれ微量ミネラルが関与する生理作用に障害を認めます。そのため食生活において十分な補給を目指す必要があります。

鉄について

微量ミネラルの中で一番多いミネラルは鉄です。鉄は成人の体内の中で2~4g含まれます。主に赤血球の中のヘモグロビンとして存在し、そのほかには肝臓や脾臓に貯蔵されます。鉄は日本人では48mg/日摂取し、欧米人では12mg/日摂取しているといわれています。鉄が豊富に摂取される量は最大で1mg程度ですが、鉄は能動的に排泄される機構がなく、腸管粘膜や皮膚の剥離などにより日ごと排泄が認められ、吸収と排泄が平衡状態に保たれています。

欠乏症では貧血やそれによる皮膚や軟部組織への酸素供給量が減少することで皮膚や軟部組織の脆弱化を招きます。鉄の多い食料は腸管内のバイオフィーム、胃酸、胆汁酸があります。通常の食生活では過剰に吸収されることがありませんが、サプリメントなどで過剰に長期摂取した場合は鉄が沈着するヘモクロトシスとなり肝機能異常をきたす場合があります。

最近のブログ記事

- 動物性タンパク質の摂取量と「どうすればいいの?」(前田 由美)
- サルコペニアで悩んでいる方への予防策と対策(橋詰直樹)
- 腎臓を強くする食品の食べ方と飲み方(上野 正樹)
- 低栄養状態に栄養士と運動インストラクターが取り組む(橋詰直樹)
- 鉄(食)で悩んでいる方への補給の目安(前田 由美)

カテゴリ

- サルコペニア
- フレイル
- 低栄養
- 鉄
- 微量ミネラル
- サプリメント
- 薬

当社は、一人でも多くの方に健康的な毎日を過ごしていただくため医師が食事コントロールの方法を紹介する「パワーアップ! 食と健康」を運営しております。

栄養素の第一人者や食事療法に詳しい医師が、疾病の予防に重要な栄養素とそれらを多く含む食品、日常生活に取り入れる際のコツを紹介しております。本メディアでは、最新の研究結果に基づく有用性の高い情報を発信し、みなさまの健康の保持・増進をサポートして参ります。

■「パワーアップ! 食と健康」の概要

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2023年11月8日(水) 13時

URL：<https://powerup.mealtime.jp>

第16回 「微量ミネラル」の効果

体内に存在する微量ミネラルのなかで最も多い鉄と欠乏症状を呈するまでの期間が短い亜鉛について、体内でのはたらきと欠乏のリスクを解説いただきました。亜鉛の欠乏は味覚障害を引き起こし、食欲の低下を招くことから、低栄養と深い関係があります。特に、食事量の減少や食生活の偏りから不足のリスクが高まる高齢者の方やそのご家族様にご覧いただきたい内容です。

■筆者

久留米大学 外科学講座小児外科部門 助教
久留米大学病院 栄養治療部 副部長
医学博士 橋詰 直樹 先生

■経歴

2006年高知大学医学部医学科卒業。
久留米大学医学部外科学講座小児外科部門にて小児外科を始める。
大学病院・市中病院で経験を積んだ後、2023年より久留米大学病院栄養治療部を兼任。

■資格

日本外科学会・外科専門医、日本小児外科学会・小児外科専門医、日本臨床栄養代謝学会・指導医



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー MFD 事業部バリューイノベーションG 管理栄養士 原田 侑奈

TEL：03-5249-5125 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>