

健康

まめに承らえましょや!

“おなび先生”の独り言in診察室

93

りびえするの読者の皆さん、まめにしとられますか。最近食の安全が話題となつていますが、健康的で心豊かな生活をする基本は正しい食生活です。そこで今回取り上げるのは5大栄養素の一つ、ミネラル。よけはいらんが、生命維持に不可欠なもんだよ。

ミネラルとは、簡単にいえば岩や土に含まれる無機質成分。私たちの体は、約96%が水素、炭素、窒素、酸素の4種類の主要元素でできていますが、ミネラルは、この残りの4%にあたる元素の総称です。また、たんぱく質、脂質、炭水化

物、ビタミンと並び5大栄養素の一つです。ミネラルは生命活動を維持するためには必要不可欠で、私たちの臓器や組織のいろいろな反応を円滑に働かせるものです。しかし、この大事なミネラルを体内で作出すことはできません。といって岩や土を食べるわけにはいきませんから、土壌のミネラルを吸収した野菜や海藻などの食物から摂取

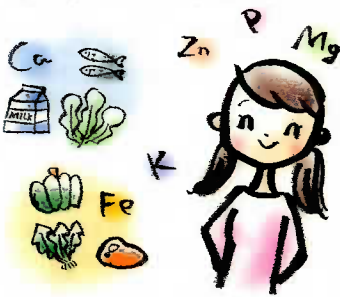
“よけはいらんが大事なミネラル”の巻

する必要があります。

そのミネラルは、主要ミネラルと微量ミネラルに分類されます。

〔主要ミネラル〕主要とは体がとりわけ多量を要するミネラル群。

大事だねミネラル!



▽カルシウム(Ca) 骨や歯の維持、発達に必須で細胞膜の形成、神経伝達、筋収縮にも関与。乳製品、小魚、海藻などに多く含まれる。リン(P) 骨や歯を作るもととなり、細胞における栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質)の代謝を担う。乳製品、卵黄、肉、魚などに豊富。▽カリウム(K) 心ナトリウムとともに働き、体液の分配やpHバランスを維持。神経伝達、筋収縮、心拍数、血圧を調節。たんぱく質合成、炭水化物の代謝、インスリンの分泌にも必須。生野菜、果物、芋類などに豊富。▽ナトリウム(Na) 筋収縮、神経機能に関与。摂り過ぎは血圧上昇の原因に。食塩、

味噌、醤油などに含まれている。▽マグネシウム(Mg) 神経や筋肉機能に関与し、カルシウムの吸着補助作用、心房を突然の血圧変化などのストレスから防御。サンマなど青身魚、豆類、海藻に豊富。

〔微量ミネラル〕微量しか必要ではないが、逆に不足すれば健康に多大な影響を及ぼすもの。

▽亜鉛(Zn) 成長、食欲(不足すると塩味の味覚が衰える)、精巢の発達、健常皮膚、精神活動、傷の治癒、免疫に関与。また、骨の石灰化にも重要な働きをする。海のミルクと呼ばれるカキに豊富。▽銅(Cu) 鉄分と同様にヘモグロビンの形成、心拍、血圧調整、受精率の促進に関与。レバー、カキ、ココアなどに含まれている。▽マンガン(Mn) 骨、軟骨、結合組織の

形成維持に不可欠。玄米、豆類などに含まれている。▽クロム(Cr) 糖や脂肪酸の代謝に関与。肉、魚、穀類などに含まれている。▽セレン(Se) 代謝を刺激。ビタミンEと一緒に摂取すると抗酸化作用を発揮。イワシ、牛乳などに含まれている。▽ヨウ素(I) 甲状腺ホルモンの一成分で代謝に関与。海藻類に豊富。▽鉄(Fe) へモグロビンを生成。レバー、卵、緑黄色野菜などに含まれている。以上ミネラルの主な働きを紹介しましたが、ミネラルを摂取するためにはほかの栄養素と同様、偏食をせず、いろいろな物を取り入れたバランスの良い食事が大切。健康づくりは食事からですぞ。

(いんべ) 杉谷内科小児科 院院長・杉谷美代子 江江市東忌部町)