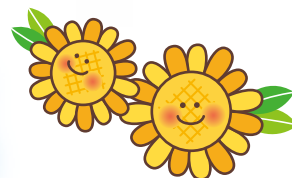


やくやく  
薬躍

## みやこ通信

今月のテーマ

## ミネラルバランス



たぶん皆さんはミネラルという言葉を一度は聞いたことがあるでしょう。ミネラルとは体の機能を順調に保つ役割を持つ健康維持に欠かせない**五大栄養素**の一つです。体内での生成がほとんどできないため、食事からきちんと摂る必要があります。ミネラルは何種類もあり、それぞれに役割があります。いくつか同時に摂ることで相乗効果が出たり、過剰に摂ると他のミネラルの働きを弱める場合もあります。そのため、バランスよく摂ることが大切になります。



### 血圧に関係するミネラル：ナトリウム[Na]・カリウム[K]

体の水分バランスを調整する働きがあります。

#### ◆ ナトリウム

摂りすぎ → 血圧が上がったり、むくみが出たりします (塩分量は8g/日未満を目標に)  
「ナトリウム量mg」と「塩分量(食塩相当量)g」はちがいます  
食塩、みそ、しょうゆ、調味料、加工食品などに多く含まれます  
※多量の汗をかいた時や、激しい下痢の時などは不足に注意が必要です

#### ◆ カリウム…余分なナトリウムを排泄してくれます

ほうれん草、アボカド、さつまいも、納豆、バナナ、イチゴなどに多く含まれます  
※高血圧症の方は意識的に摂るようにしましょう



### 骨・歯を作るのに関係するミネラル：カルシウム[Ca]・マグネシウム[Mg]・リン[P]

カルシウムやマグネシウムとリンが結合して、骨や歯の成分となります。

#### ◆ カルシウム

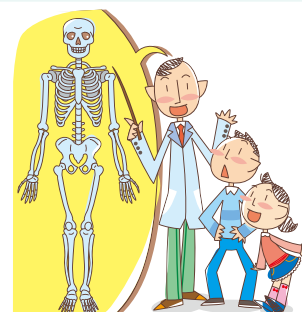
摂りすぎ → マグネシウムの吸収が低下します  
乳製品、小松菜、木綿豆腐などに多く含まれます  
※マグネシウム、ビタミンDと一緒にとると吸収率が上がります

#### ◆ マグネシウム

そば、玄米、種子、大豆などに多く含まれます

#### ◆ リン

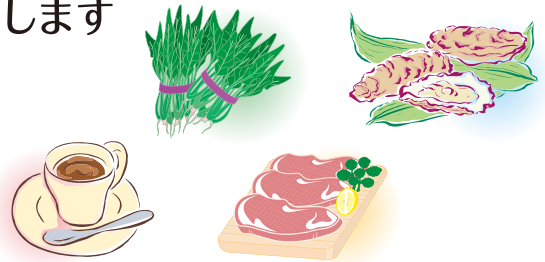
摂りすぎ → 骨からカルシウムが流出し骨粗鬆症になることがあります  
ハム、プロセスチーズ、しらす干し、玄米などに多く含まれます  
※加工食品に使用されるリンは吸収率が高いため摂りすぎに注意しましょう





## 貧血改善に関するミネラル：鉄[Fe]・銅[Cu]・亜鉛[Zn]

- ◆ 鉄…酸素を運ぶ赤血球の成分になります  
レバー、まぐろ、ほうれん草、ひじき などに多く含まれます  
※動物性食品のヘム鉄は、植物性食品の非ヘム鉄よりも吸収が良いといわれています  
※動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収率が上がります
- ◆ 銅…鉄が体内で利用できるようにサポートします  
摂りすぎ → 亜鉛の吸収が低下します  
レバー、ココア、くるみ などに多く含まれます
- ◆ 亜鉛…銅の吸収に関係します  
摂りすぎ → 銅の吸収が低下します  
牡蠣、赤み肉 などに多く含まれます  
※動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収率が上がります  
※加工食品中のリン酸塩が亜鉛の吸収を悪くします



### 現代人のミネラル摂取の傾向

- 不足しがちなミネラル → カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛
- 過剰摂取しがちなミネラル → ナトリウム、リン

### 腎臓の機能が低下している方

ナトリウム、カリウム、リンなどに摂取制限がかかる場合があるので注意しましょう

今回あげたミネラルには、他にもいろいろな効果があります。また他に必要なミネラルもあります。忙しくてストレスの多い生活を送っている人も多いと思いますが、できるだけ外食や加工食品を控え、バランスの良い食事をするように心掛けましょう。



お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、  
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 マツヤスーパー店

\*\*\*\*\* みやこ薬局 \*\*\*\*\*

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店

<http://www.miyako-ph.co.jp>