



# すずらん食通信

## 亜鉛のお話し



～亜鉛についてどのくらい知っていますか？～

みなさんは亜鉛がどのような栄養素か知っていますか？亜鉛は筋肉や骨、皮膚などに多く存在している必須ミネラルの1つで、からだの様々な機能の維持に関係しています。必須ミネラルは人間のからだでは合成できないため、食事からの摂取が必要です。食事量が少なくなると必須ミネラルの摂取量も減ってしまい、それによりからだの不調を引き起こす可能性もあるため、普段の食生活での意識が大切です。

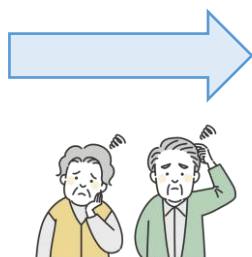
### 亜鉛の働き

私たちのからだで起きている生命維持に必要な反応を効率よく動かすためには、補酵素が必要です。亜鉛はその補酵素の原料となって、多くの代謝のサポートに関わっています。例えば、細胞を新しく作るための細胞分裂に関与し、味覚を感じる味蕾（みらい）細胞の新陳代謝を助け、味覚を正常に保つ働きをしています。また、男性ホルモン・女性ホルモンの合成、アミノ酸からのたんぱく質の再合成、DNAの合成を助け、発育や皮膚・毛髪の代謝、傷の回復、記憶や学習などの脳の働き、免疫力の維持などに関わっています。

#### 亜鉛の主な働き



摂取不足などで体内の亜鉛量が不足してしまうと...



味覚障害や成長障害、皮膚炎、貧血、免疫力の低下などを引き起こしてしまう可能性があります。さらに、肝疾患のある方が亜鉛欠乏になると、疾患が進行する可能性もあります。

亜鉛が不足する原因としては、老化によって食物の摂取不足や消化吸収能力の低下が顕著になり、欠乏状態になるリスクが高まることなどが挙げられます。その他、疾患や亜鉛排泄増加作用のある薬剤の服用などの影響で不足することも考えられています。

参考：一般社団法人日本臨床栄養学会  
亜鉛欠乏症の診療指針2018

#### 亜鉛とスポーツの関係

運動をすることで引き起こされる「スポーツ貧血」は、鉄欠乏性貧血が有名ですが、亜鉛欠乏性貧血という亜鉛が不足することで引き起こされる貧血もあります。

亜鉛は汗をかくことでも失われていくため、運動によりたくさん汗をかく場合は注意が必要です。激しい運動をする際は特に、亜鉛を多く含む食品の摂取を心がけましょう。

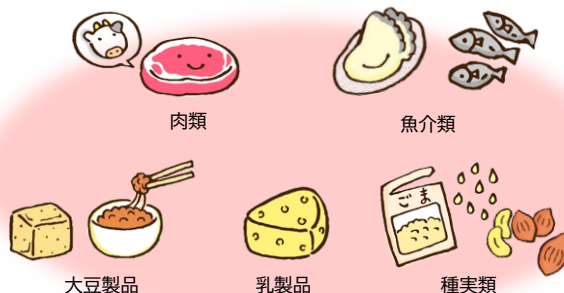


### 亜鉛を多く含む食品

亜鉛はたんぱく質を多く含む食品に豊富に含まれています。そのため、肉類や魚介類に特に多く、広島県の名産品である牡蠣は最も亜鉛を多く含む食品とされています。その他、大豆製品や乳製品、種実類などにも豊富に含まれています。



肉類では、牛肩ロース肉や牛もも肉などに亜鉛が多く、魚介類では、牡蠣やししゃもなどに多いよ！



## ✓ 亜鉛摂取のポイント

亜鉛の吸収率は約30%と低く、年齢とともにその吸収率は低下していきます。栄養素の中には亜鉛の吸収を助けてくれるものと、妨げたり排出を促してしまうものがあるため、食べ合わせに注意して効率よく摂取しましょう。

### 〈亜鉛の1日の推奨量〉

- ・成人男性：9.0~9.5mg/日
- ・成人女性：7.0~8.0mg/日

引用：日本人の食事摂取基準(2025年版)

血液検査結果から、**医師の判断により亜鉛を多く摂取する場合があります。**  
サプリメントを日常的に摂取している方は摂取量を確認してみましょう。



### 【吸収を助けてくれるもの】



ビタミンC      クエン酸      動物性たんぱく質

◎パプリカ⇒赤色の方が多い！



◎キウイフルーツ⇒黄色の方が多い！



### 【吸収を阻害するもの】

穀類や豆類などに含まれる**フィチン酸**  
食物繊維、コーヒー、オレンジジュース、加工食品の添加物なども阻害する因子と言われています

### 【排出を促進してしまうもの】

◎亜鉛はアルコールを分解するための酵素の材料にもなるため、飲酒時は亜鉛の排泄量が増加してしまいます。

アルコール

## ✓ おすすめ一品料理

### 牛もも肉のレモンガーリック炒め <1人分>

エネルギー：256kcal、たんぱく質：18.0g、脂質：12.3g  
亜鉛：3.6mg、ビタミンC：46mg、塩分：1.6g



#### 材料(2人分)

|            |        |
|------------|--------|
| 牛もも肉(焼き肉用) | 150g   |
| 塩・こしょう     | 各少々    |
| 片栗粉        | 大さじ1   |
| 豆苗         | 1/2パック |
| レモン        | 1/4個   |
| サラダ油       | 小さじ2   |
| おろしにんにく    | 小さじ1   |
| 濃口しょうゆ     | 大さじ1   |
| 酒          | 大さじ1   |
| みりん        | 大さじ1   |

#### 作り方

- ①豆苗は根を切り落として半分の長さに切り、レモンはいちよう切りにする。
- ②牛もも肉に塩・こしょうをし、片栗粉をまぶす。
- ③熱したフライパンにサラダ油をしき、②を中火で炒める。
- ④③に焼き色がついたら、①と混ぜ合わせたAを加えさっと炒める。



- ・牛もも肉には亜鉛が多く含まれています♪
- ・豆苗にはビタミンC、レモンにはビタミンCとクエン酸が多く含まれており、亜鉛の吸収率アップが期待できます！



### 黒ごま豆腐プリン <1人分>

エネルギー：135kcal、たんぱく質：6.6g、脂質：8.7g  
亜鉛：0.9mg、塩分：0g



#### 材料(2人分)

|       |      |
|-------|------|
| 絹ごし豆腐 | 80g  |
| 牛乳    | 40ml |
| 練り黒ごま | 20g  |
| 粉ゼラチン | 2.5g |
| 水     | 30ml |
| きび砂糖  | 小さじ1 |
| きな粉   | 小さじ2 |
| 黒蜜    | 小さじ2 |

#### 作り方

- ①水に粉ゼラチンを振り入れておく。
- ②絹ごし豆腐をこし器で濾す。
- ③練り黒ごまに牛乳を少量ずつ加えて、よく混ぜ合わせる。
- ④小鍋に②と③入れて混ぜ、きび砂糖を加えて弱火で5分ほど温めたら、①を加えてゼラチンを溶かす。
- ⑤容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間程冷やし固める。
- ⑥⑤にきな粉、黒蜜をかける。

- ・おやつで手軽に亜鉛摂取ができるレシピです♪
- ・ミキサーを使うとさらになめらかに作ることができます！
- ・今回きび砂糖を使っていますが、上白糖でも作れます。



このコーナーの  
担当栄養士  
庚午店 眞手





# 薬剤師からのミニ情報

このコーナーの  
担当薬剤師  
袋町店 徳永



## ～ノンレム睡眠・レム睡眠～

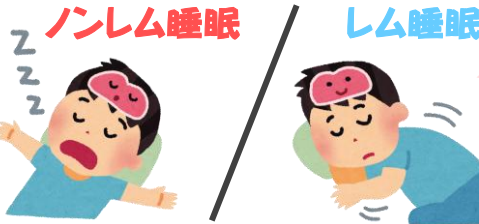
今年のゴールデンウィークは、飛び石連休ですね。連休中はつい遅くまで起きていたり、睡眠時間が短くなったりしませんか？今回は睡眠の種類と役割について紹介します。



### 睡眠とは

睡眠は **ノンレム睡眠** と **レム睡眠** という2種類に分けられています。

筋肉の緊張は保ったまま、自律神経(心拍、呼吸、体温)と脳の機能が低下し、休息状態で安定している状態をいいます。



筋肉の緊張が解けているが、自律神経は不規則に変化し脳が活動している状態で、眼球が急速に動いているのが特徴です。

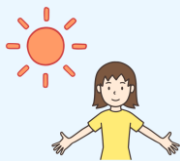
レム睡眠の"レム"は、英語の急速眼球運動(Rapid Eye Movement)の略語からきています。大雑把に言うとノンレム睡眠は「脳の睡眠」、レム睡眠は「身体の睡眠」とも言えます。その他にも、ノンレム睡眠には成長ホルモンの分泌や免疫力の増加など、生命力維持に必要な機能があります。「寝る子は育つ」という言葉は、あながち間違っていないかもしれません。レム睡眠には、記憶の定着など情報処理機能も備わっているため徹夜で覚えた英単語も、試験が終わると同時に忘れてしまうのは、睡眠による記憶の定着が出来ていなかったからなのかもしれません。

### 睡眠の質を高めるために！

質の高い睡眠がとれているかどうかということは、①朝気持ちよくスッキリ目覚められる、②日中に過度な疲労感が無い、③寝床についてから時間をかけずに入眠できる などの実感が得られているかどうかです。

#### ① 朝、日光を浴びる

太陽の光を浴びて、体内時計をリセットしましょう。



#### ② 朝食をとる

起床して2時間以内に食事をとることで、様々な臓器が目覚まし、1日のリズムが整います。



#### ③ 定期的に適度な運動をする

1日30分以上の運動を週1～3回を目標にしましょう。夕方以降の激しすぎる運動は、かえって眠りを妨げるので要注意です。

#### ④ 寝酒、喫煙、カフェインを控える

寝酒は寝つきを良くしますが、途中で目が覚めやすいです。タバコ、カフェインは、覚醒作用があります。

＼こんにちは／  
訪問看護です！

こんなお悩みございませんか？

もっと元気に  
なりたい

薬の管理が  
難しい

最期まで家で  
過ごしたい



主治医はそのままに...

あなたの  
**かかりつけ看護師に**

元気な時から、「私」を理解してくれる  
一番身近な看護師として、  
ご自宅に訪問します

緊急時は24時間対応

まずはお電話ください

訪問看護ステーション  
**すずらん中央**

広島市中区十日市町1-6-18

TEL **082-299-0534**

受付時間  
9時～17時



訪問看護の **Q&A**

Q1 家に来て何をしますの？

●健康チェックや生活指導、内服管理  
その他必要な医療処置を行います。

Q2 料金はどれくらい？

●介護保険、医療保険が使えます。  
※介護度や負担割合によって変わりますので、  
まずはお電話でお問い合わせください。

例えば...

介護保険で1割負担の方に週1回訪問する場合  
30分 500円程度 ×4回分

参加  
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、  
高齢者いきいき活動ポイントの対象事業です

← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳  
をお持ちの方は  
ご持参ください

|    |    |
|----|----|
| 5月 | 6月 |
|----|----|

|  |  |
|--|--|
| <b>お薬相談会</b> 薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。<br>(お薬手帳があるとスムーズにお話しできます)<br>5/17(土) 14:00~17:00<br>ハーブ薬局 TEL:082-272-6613 当日参加OK | <b>お薬相談&amp;血圧心電図測定会</b><br>6/26(木) 13:00~16:00<br>庚午店 TEL:082-507-0201 当日参加OK |
|--|--|

|   |  |
|---|--|
| <b>握力測定会</b> 握力は全身の筋力を表す指標とされています。<br>5/8(木)~10(土) 9:00~17:30<br>大手町店 TEL:082-543-6671 当日参加OK<br>5/20(火)~22(木) 14:00~17:00<br>袋町店 TEL:082-244-6467 当日参加OK<br>5/26(月) 14:00~17:00<br>海田店 TEL:082-516-6880 当日参加OK<br>5/28(水) 13:00~16:00<br>上安店 TEL:082-836-3790 当日参加OK | 6/12(木) 14:30~17:00<br>高宮店 TEL:0826-59-0165 当日参加OK<br> |
|---|--|

|  |  |
|--|--|
| <b>骨密度測定会</b> 骨密度は年齢とともに減少します。骨密度を測定して、骨の健康を保ちましょう!<br>  |  |
| 5/15(木) 14:30~17:00<br>高宮店 TEL:0826-59-0165 当日参加OK<br>5/21(水) 12:30~15:00<br>五日市観音店 TEL:082-943-5521 予約制<br>5/29(木) 9:00~16:00<br>高須店 TEL:082-273-5010 予約制 | 6/11(水) 9:00~17:30<br>竹屋町店 TEL:082-241-2207 予約優先<br>6/25(水) 13:00~16:00<br>上安店 TEL:082-836-3790 予約優先 |

|  |  |
|--|--|
| <b>血管年齢測定会</b> 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から、血管老化度や血管年齢を測定することができます。  |  |
| 5/29(木) 13:00~16:00<br>庚午店 TEL:082-507-0201 当日参加OK<br>5/30(金) 10:00~16:00<br>船越店 TEL:082-821-3030 当日参加OK | 6/26(木) 15:00~17:00<br>舟入本町店 TEL:082-294-6281 当日参加OK<br> |

|   |   |
|---|---|
| <b>脳年齢測定会</b> ゲーム感覚で脳年齢をチェックします。<br>5/22(木) 15:00~17:00<br>舟入本町店 TEL:082-294-6281 当日参加OK          | <b>InBody 体組成測定</b> 体重の他、腕、脚、胴体などの筋肉量や脂肪の量も測定できます。<br>6/12(木) 14:00~16:00<br>船越店 TEL:082-821-3030 予約制<br>6/19(木) 9:00~16:00<br>高須店 TEL:082-273-5010 予約制<br>6/24(火) 13:00~16:00<br>ハーブ薬局 TEL:082-272-6613 当日参加OK |
| <b>アイフレイルチェック</b> 加齢による目の機能低下を自己チェックしてみましょう<br>5/21(水) 9:00~17:30<br>竹屋町店 TEL:082-241-2207 当日参加OK |   |

**野菜足りてますか?**

野菜摂取量測定器 **バジメータ®SE** を導入しました!  
白色LEDを指先に照射するだけで、簡単に過去30日間の野菜摂取状況がわかります。

指1本で簡単チェック  
測定時間はわずか15秒!

**バジメータ®で測る野菜摂取量チェック**

今後、他の店舗でも開催いたしますので、お楽しみに!!

|                   |  |        |
|-------------------|--|--------|
| 5/17(土) 本店        | 14:00~17:00<br>TEL:082-545-4711                | 予約制    |
| 6/19(木)~20(金) 袋町店 | 10:00~12:00<br>14:00~16:00<br>TEL:082-244-6467 | 当日参加OK |

**マイナンバーカードを次回からご利用ください**

2024年12月2日から  
現行の健康保険証の新規発行は終了します

お薬手帳機能について  
詳しくはスタッフまで

つながる薬局  
LINEで処方せん  
受付できます!

\* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。  
\* ご利用のない店舗でも測定できます。  
気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。