

からだに大切な

亜鉛

のおはなし

酢酸亜鉛「サワイ」を服用される  
低亜鉛血症の患者さんへ



監修

甲南女子大学 医療栄養学部 医療栄養学科 教授

佐々木 雅也 先生

# 亜鉛とは？

亜鉛はからだに必要不可欠なミネラルであり、体内に2,000mg<sup>1)</sup>存在します。体内では、主に骨格筋、骨、皮膚、肝臓、脳、腎臓などに分布し、様々な酵素の構成要素となっています。また、細胞分裂や核酸\*代謝などにも重要な役割を果たしています。

\* 生物の遺伝情報を担っている物質 (DNAやRNA)

1) 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

## 亜鉛の主な働き<sup>2)</sup>

亜鉛を必要とする酵素は体内に300以上あり、様々な生体内の反応に関与しています。亜鉛の主な働きとしては、以下の7つがあげられます。

- 1 身長伸び(小児)
- 2 皮膚代謝
- 3 生殖機能
- 4 骨格の発育
- 5 味覚の維持
- 6 精神・行動への影響
- 7 免疫機能



2) 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」

# 亜鉛の推奨量・適正摂取量

亜鉛は、血清亜鉛値として、80~130 $\mu$ g/dLを維持することが適切であると言われています<sup>2)</sup>。

亜鉛の適正な摂取量は、年齢や性別等によって異なりますので、以下の表を参考にしてください。

特に妊婦や授乳婦では、推奨量に比べて摂取量が著しく少ないことが報告されています<sup>2)</sup>。

2) 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」

## 亜鉛の食事摂取基準(1日あたり)

年齢等	男性		女性	
	推奨量	目安量	推奨量	目安量
0~5 (月)	-	2 mg	-	2 mg
6~11 (月)	-	3 mg	-	3 mg
1~2 (歳)	3 mg	-	3 mg	-
3~5 (歳)	4 mg	-	3 mg	-
6~7 (歳)	5 mg	-	4 mg	-
8~9 (歳)	6 mg	-	5 mg	-
10~11 (歳)	7 mg	-	6 mg	-
12~14 (歳)	10 mg	-	8 mg	-
15~17 (歳)	12 mg	-	8 mg	-
18~29 (歳)	11 mg	-	8 mg	-
30~49 (歳)	11 mg	-	8 mg	-
50~64 (歳)	11 mg	-	8 mg	-
65~74 (歳)	11 mg	-	8 mg	-
75以上 (歳)	10 mg	-	8 mg	-
妊婦 (付加量)			+2 mg	-
授乳婦 (付加量)			+4 mg	-

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より作成

本冊子の裏表紙に「亜鉛含有量の多い主な食品一覧」を掲載しておりますので、食事から亜鉛の摂取を心がける場合の参考としてご利用ください。

## ● 亜鉛不足による症状

亜鉛は、からだの様々な機能を維持するために必要不可欠なミネラルです。食事からの亜鉛摂取不足や、糖尿病・肝疾患などの病気により亜鉛が不足すると、次のような症状があらわれることがあります。

- 皮膚炎
  - 口内炎
  - 風邪をひきやすい
  - 身長伸びが悪い
  - 脱毛
  - 食欲がない
  - 傷がなおりにくい
  - 生殖機能の低下
  - 味がわからない
  - 貧血
- など



# ● 亜鉛不足になる要因

亜鉛不足は男女問わず様々な年代で起こり得ます。  
その主な要因として、以下のようなものがあります。

## おとな

- 亜鉛の吸収に影響を及ぼす薬剤の長期服用
- 既往症の合併  
(糖尿病、腎疾患、溶血性貧血、血液透析、慢性肝障害、炎症性腸疾患、短腸症候群)
- 偏食（動物性蛋白の少ない食事）
- 他の食品による吸収阻害 など



## 高齢者

- 食事量の減少
- 静脈栄養・経管栄養 など



## 子ども

- 早期産児
- 遺伝子異常による吸収不全
- 過度なスポーツ※ など

※ 亜鉛は汗の中に多く含まれているため、特に大量に汗をかくような過度なスポーツ（運動）では亜鉛欠乏につながる可能性があります。



## 妊婦／授乳婦

- 摂取量の不足
- 授乳による需要増大 など



## ● 酢酸亜鉛「サワイ」の服用に関して

亜鉛不足を改善するには、亜鉛を補充する必要があります。亜鉛は食事からも摂取できますが、不十分な場合には、お薬で補充します。酢酸亜鉛「サワイ」は、亜鉛不足(低亜鉛血症)の治療に用いられるお薬です。

### 服用する際の注意点

- 1日の服用回数を確認して、食後に服用しましょう。
- このお薬の服用中は、亜鉛サプリメントは服用しないでください。副作用があらわれるおそれがあります。
- このお薬の服用中は、定期的に血液中の亜鉛および銅の濃度を測定する必要があります。医師の指示に従って血液検査を受けてください。



## ● 副作用について

次のような副作用があらわれる場合があります。これは、亜鉛により銅の吸収がさまたげられ、銅が不足して起こるものです。気になる症状があらわれた場合は、医師または薬剤師に相談してください。



このほかにも気になることやわからないことがある場合は医師または薬剤師に相談してください。

## ● 亜鉛含有量の多い主な食品一覧 ●

分類	食品名		可食部100g 当たりの 亜鉛含有量	1食分の 食品の重量目安	1食分の おおよその 亜鉛含有量
魚介類	かき	養殖 生	14.0 mg	15 g [約1個(中サイズ)]	2.1 mg
	かたくちいわし	田作り	7.9 mg	20 g	1.58 mg
	すけとうだら	たらこ 生	3.1 mg	10 g [約1切れ]	0.31 mg
	しらす干し	半乾燥品	3.0 mg	5 g	0.15 mg
	かつお節		2.8 mg	2.5 g	0.07 mg
	うなぎ	かば焼	2.7 mg	100 g [約2/3匹分]	2.7 mg
肉類	ぶた	肝臓(レバー) 生	6.9 mg	100 g	6.9 mg
	うし [交雑牛肉]	もも 赤肉 生	4.8 mg	200 g	9.6 mg
	〃	リブロース 赤肉 生	4.5 mg	200 g	9 mg
	ぶた [大型種肉]	かたロース 赤肉 生	3.2 mg	200 g	6.4 mg
	〃	かた 赤肉 生	3.1 mg	200 g	6.2 mg
	にわとり [若どり・主品目]	もも 皮つき 生	1.6 mg	200 g	3.2 mg
藻類	あまのり	焼きのり	3.6 mg	1.25 g [12切5枚分]	0.045 mg
	わかめ	カットわかめ 乾	2.8 mg	10 g	0.28 mg
野菜類	切干しだいこん	乾	2.1 mg	10 g	0.21 mg
	えだまめ	ゆで	1.3 mg	30 g [約45粒]	0.39 mg
	しそ	葉 生	1.3 mg	7 g [約10枚]	0.091 mg
豆類	きな粉	黄大豆 全粒大豆	4.1 mg	6 g	0.246 mg
	油揚げ	油抜き ゆで	1.4 mg	25 g	0.35 mg
	納豆	糸引き納豆	1.9 mg	40 g [約1パック]	0.76 mg
種実類	ごま	いり	5.9 mg	9 g	0.531 mg
	アーモンド	乾	3.6 mg	14 g [約14粒]	0.504 mg
	らっかせい	バターピーナッツ	3.1 mg	30 g [約50粒]	0.93 mg
	〃	ピーナッツバター	2.7 mg	10 g	0.27 mg

文部科学省「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」をもとに作成

亜鉛の吸収を  
さまたげる  
主な食品・栄養素

フィチン酸(穀類、豆類に多く含まれる)、カルシウム、食物繊維、  
コーヒー、オレンジジュース、アルコールなど

医療機関名

沢井製薬株式会社

UDFONT

見やすいユニバーサルデザイン  
フォントを採用しています。

2023年11月作成  
B@HH