

平成 26 年 7 月 1 日

「ミネラル」は体の中で合成されないため、毎日の食事から摂る必要があり、骨などの体の組織の材料になったり、体の調子を整えたりしています。  
今回は『ミネラル』についてお話しします。

●ミネラルにはどんな種類があるの？

地球上に存在する元素のうち、水素、炭素、窒素、酸素を除いたものをミネラルといいます。およそ 100 種類ある元素の中で、人の体の中に存在し、栄養素として欠かせないことがわかっているミネラルは、現在 16 種類（ナトリウム、マグネシウム、リン、イオウ、塩素、カリウム、カルシウム、クロム、マンガン、鉄、コバルト、銅、亜鉛、セレン、モリブデン、ヨウ素）が知られています。そのうち厚生労働省が摂取基準を決めているのは、イオウ・塩素・コバルトを除く 13 種類です。1 日の必要摂取量によって、主要ミネラルと微量ミネラルに分かれます。



主要ミネラル

1 日の摂取量が 100mg 以上のもの。

カルシウム、リン、カリウム、ナトリウム、マグネシウム

微量ミネラル

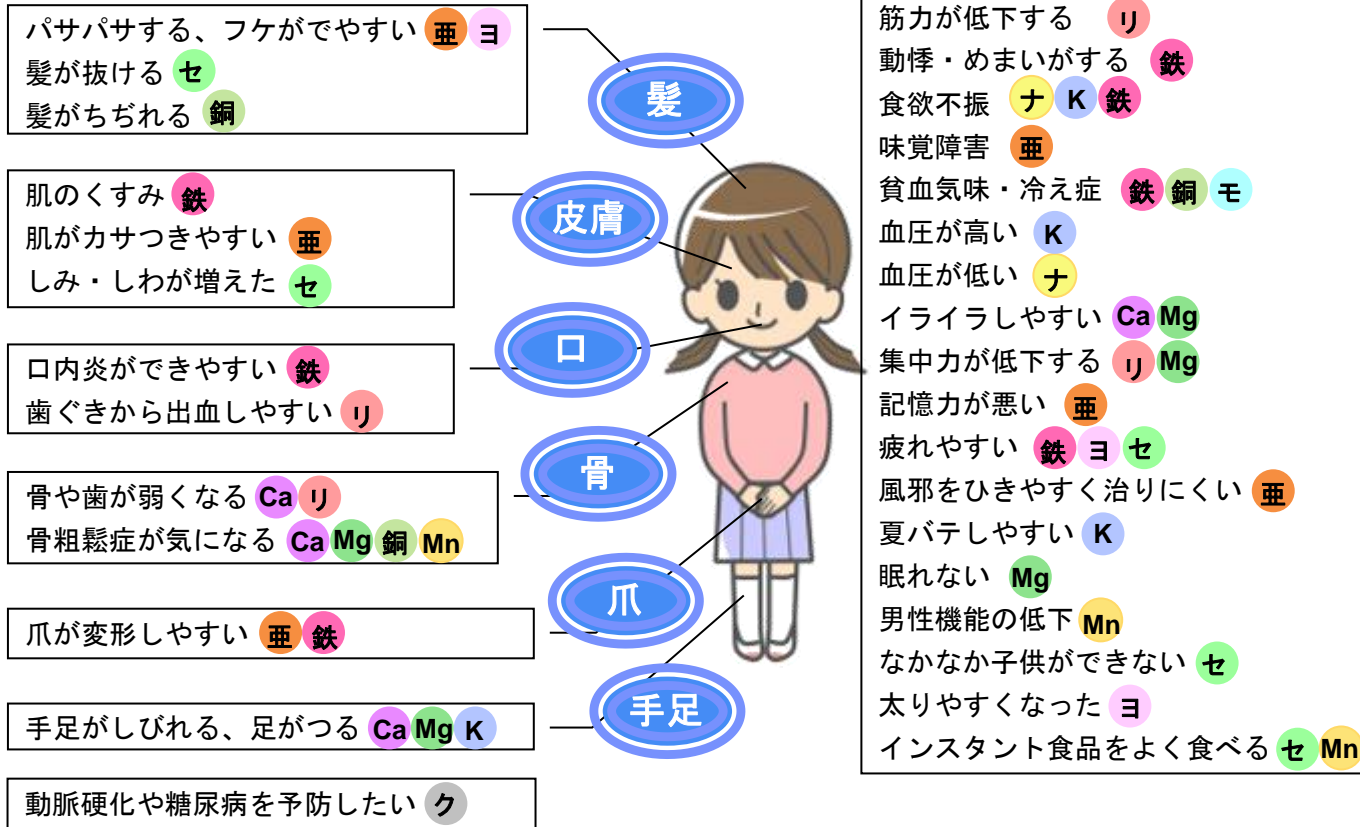
1 日の摂取量が 100mg 未満のもの。

鉄、銅、亜鉛、セレン、ヨウ素、クロム、モリブデン、マンガン



●ビタミンが不足するとどうなるの？

ミネラルが不足したときの症状を簡単にまとめています。チェックしてみましょう。



●ミネラルのはたらきとミネラルを含む主な食品

Ca カルシウム

- 骨や歯の成分となる
- 精神を安定させる



Na ナトリウム

- 他のミネラルの吸収を促す
- カリウムとともに血圧を調整する

ロースハム、塩鮭、ちくわ、みそ、梅干し、しょうゆ、ケチャップ、食パン

K カリウム

- 体内の余分なナトリウムを排泄する
- 心臓の機能を正常に保つ

するめ、昆布、里芋、じゃがいも、アボカド、バナナ、キウイ、トマト、ほうれんそう

リ リン

- カルシウムとともに骨や歯を作る
- 筋肉の収縮を手伝う

豚ヒレ、するめ、ししゃも、高野豆腐

Mg マグネシウム

- 筋肉や心臓を正常に動かす
- 精神を安定させる

するめ、乾燥ワカメ、大豆、粒納豆、アーモンド、干しひじき、玄米ご飯

鉄 鉄

- 赤血球のヘモグロビンの材料になる
- 全身に酸素を送り届ける



セ セレン

- 体の酸化を防ぐ
- 老化の進行を遅らせる

鶏ささみ、いわし、長ネギ、ビール、玄米ご飯

ヨ ヨウ素

- 発育を促進し、皮膚や髪、爪を健康にする

いわし、さば、かつお、ぶり、昆布、焼き海苔

ク クロム

- インスリンの働きを助ける

鶏むね、コンビーフ、あさり、干しひじき、卵

銅 銅

- 赤血球のヘモグロビン形成を助ける
- 骨や血管壁を強化する

牛レバー、するめ、いいだこ、牡蠣、そら豆、大豆、粒納豆

モ モリブデン

- 鉄を利用しやすくする
- 尿酸の代謝にかかわる

牛レバー、あさり、枝豆、木綿豆腐、大豆もやし

亜 亜鉛

- 味覚を正常に保つ
- 免疫力を高める

和牛赤身、和牛もも、牡蠣、うなぎ、そら豆、いりごま、粒納豆、きなこ

Mn マンガン

- エネルギー代謝のための酵素の材料になる
- 骨の形成にかかわる

あさり、栗、モロヘイヤ、玄米ご飯、高野豆腐

推奨量・目安量は 1 日量を基準としています。各食品における詳しいミネラルの含量は、パッケージに記載されている表示等を参考にしてください。