

# あなたの体内の亜鉛、足りていますか？

「体内に亜鉛がある」と聞くとびっくりするかもしれません、亜鉛は体の機能の維持や調整に欠かせない微量元素、ミネラルの一つです。体内に含まれている量はごくわずかですが、亜鉛がないと働くことができない酵素は200種類以上にも及びます。

## 細胞の新生や味覚などに関与

亜鉛はさまざまな機能を維持するうえで不可欠です。中でも重要なのは、亜鉛が細胞の生まれ変わりに深く関わっていることです。新しい細胞をつくるには遺伝子の情報を転写したり、たんぱく質を合成したりすることが必要です。この反応を進めるのが、亜鉛を多く含む酵素です。そのため、亜鉛が不足すると、子どもでは発育や身長の伸びが遅いなど、成人では肌のかさつきや爪の変形、脱毛、傷の治りの悪さ、貧血などが見られます。

亜鉛は、味を感じる舌の味蕾の細胞をつくる働きもしています。「味を感じない」という場合は、亜鉛不足の可能性があります。また、味を感じないために何を食べてもおいしくなく、食欲不振や低栄養を招くこともあります。

亜鉛は免疫機能にも関わっているため、不足すると風邪などの感染症にかかりやすくなります。

## 亜鉛は欠乏しやすいので要注意

体中で大活躍するだけに亜鉛は消費されやすく、欠乏しやすいミネラルです。特に慢性肝炎や糖尿病、腎臓病を患っている人、関節リウマチやパーキンソン病などの薬を飲んでいる人、食べ物の好き嫌いが激しい人、無理なダイエットをしている人などは亜鉛不足に陥りやすいので注意が必要です。亜鉛が多く含む食品は、牡蠣、牛肉、ウナギ、牛レバー、ホタテ貝、カシューナッツ、たらこなどです。

亜鉛の1日の推奨量は男性10mg、女性8mg、妊婦10mg、授乳母11mgとなっていますが、20歳以降の男女とも推奨量に達していません。その理由として、亜鉛の排泄を促進する食品添加物や亜鉛の少ないパン食が多くなったことなどが指摘されています。



## 亜鉛が著しく不足すると低亜鉛血症に

血液中の亜鉛濃度が基準値よりも低い場合、低亜鉛血症（亜鉛欠乏症）と診断されます。治療は食事療法が基本となります。効果が十分に得られない場合は、薬物療法が検討されます。これまで亜鉛欠乏症の治療薬はなかったのですが、今年3月に医療保険の適応となる薬が登場しました。この薬の服用中には亜鉛サプリメントの服用を止めるなどいくつか注意点があります。服用する際には、医師や薬剤師から説明を受けるようにしましょう。

亜鉛や亜鉛欠乏症について分からることは、薬剤師に気軽にご相談ください。

### 亜鉛不足になる前に



イラストレーション: 堀直子

クスリン  
です。  
よろしく!



ご意見をお寄せください

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、10月5日(当日消印有効)です。

### 回答方法

ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

### ハガキ

- ① Lifeを受け取った薬局名と所在地（例：ライフ薬局 ●●店 ●●市）
  - ② 薬の説明の分かりやすさ（よい・よくない・どちらともいえない）
  - ③ ②の理由
  - ④ ①の薬局へのご意見・ご要望
  - ⑤ Lifeへのご意見・ご要望
  - ⑥ 郵便番号・住所 ⑦ 氏名 ⑧ 性別
  - ⑨ 年齢 ⑩ 電話番号
- ※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。

○アンケートに関するお問い合わせはクラスAネットワーク（ページ右下部）まで。

…＊＊＊あて先（切ってハガキに貼ることができます）…＊＊＊

〒150-0001

東京都渋谷区神宮前5-46-2

クラスAネットワーク Life9月号係

アンケートにご協力頂いた方の中から、抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。  
1箱10袋入りを2箱100名様

### 筋肉のコンディションをサポート



Amino Value BCAA 2000mg +アルаниン500mg  
アミノバリュー

アミノバリューサプリメントスタイル  
1箱(4.5g×10袋) 1,340円(税込)  
大塚製薬 0120-550-708  
○商品については、上記にお問い合わせください。

\*プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は（株）クラスAネットワークにて厳密に管理し、プレゼント以外の目的で利用することはございません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

**お知らせ**

健康情報をWebでも  
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。  
[http://www.e-classa.net/class\\_A\\_ヘルシーライフクラブ](http://www.e-classa.net/class_A_ヘルシーライフクラブ) [検索]

〈健康脳クイズの答え〉  
答えは、「イワシグモ」でした。

グ	チ	モ	アイ
サ	エ	キ	ブ
イ	ア	シ	ライ
ウ	イ	ロ	ウ
ワ	カ	ヌ	リ
セ	イ	イ	エ
イ	キ	イ	ン

次号予告 10月号は「目の健康」を特集します。  
どうぞお楽しみに。

**薬剤師にご相談ください**  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

**class A**  
ヘルスケア・プロショップ

誰もがどこでも簡単にできるのがストレッチ。  
いつ、ちょっとやってみませんか。

いかがでしたか？ なんだか体がスッキリしませんか？ 伸ばしにくい箇所や左右の柔らかさが違う箇所があつたら、中面を参考にストレッチ。寝ながらできるらくらくストレッチです。 \*ストレッチは急激に強く伸ばさずに、ゆっくり行いましょう。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2  
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com



# らくらく寝ながらストレッチ習慣

■あなたの体内の亜鉛、足りていますか？…4  
アミノ酸サプリメントを100名様にプレゼント…4



まずは、  
お薬を待つ間に

## 今すぐやってみよう。 座つてできるストレッチ

### ストレッチってこんなにイイことたくさん

ストレッチとは、もともと“伸ばす”あるいは“引っ張る”という意味で、筋肉を伸ばす柔軟体操のこと。誰でもどこでも簡単に行えるうえ、さまざまな効果をもたらします。

#### ● 血流を促進



筋肉を伸ばすと血管が適度に圧迫され、一時的に血流が滞ります。筋肉を元に戻すとその後、血流が促進されます。

#### ● コリを改善



コリは、筋肉が張ったり、硬くなったりした状態です。ストレッチにより筋肉の緊張がほぐれ、コリの改善につながります。

#### ● 心をリラックス



ストレッチのゆっくりした動作は脳からのα波を増やし、副交感神経を優位にさせ、心を落ち着かせます。

#### ● 運動不足を解消



筋肉を伸ばすストレッチは、筋肉に適度な刺激を与え、日々の運動不足解消に役立ちます。

### お腹

#### 便秘の改善や予防に

排便や排尿などのときに使うわき腹の筋肉を伸ばします。便秘予防だけでなく、ウエストをスッキリさせる効果も。

上体をまっすぐに保ったまま、おへそから上だけをひねります。手で内股を押さえると、ひねりやすくなります。



### お尻

#### 歩行年齢を若く保つ

歩いたり階段を上ったりするときに、横にぶれるのを防ぐ動きをするお尻の横の筋肉をストレッチ。

片足をもう一方の足の上にのせ、背中が丸まらないように気を付ながら、上半身をゆっくり前に倒します。



### すね

#### よく歩いた日に行いたい

歩行時に、つま先を地面にすらしないよう持ち上げるときに使うすねの筋肉のストレッチ。散歩前の準備運動にもおすすめ。

両手をひざの上に置き、片方の足を後ろに引き、足のつま先を床についたまま足の甲を床のほうに押しつけます。



イラストレーション: 金子真理