



# 栄養だより

2023年1月発行

江藤病院 栄養管理部



## 亜鉛ってなんだろう？



亜鉛は体内で作ることができない『必須微量ミネラル』。

体内に約 2~4g 存在し、歯、骨、肝臓、腎臓、筋肉に多く含まれます。

『味覚』に関わる細胞をつくる働きもあるので、

食べ物をおいしいと感じるのに欠かせない栄養素です。

## 食品例

カキ



卵



牛肉赤身



ビタミンCや動物性たんぱくと一緒に  
食べると亜鉛の吸収率が高まります♪

※アルコールによって亜鉛の排泄量が増えるためお酒には注意！

## 過剰摂取と欠乏症

### ●過剰摂取

通常の食生活であれば過剰摂取の心配は少ないです。

しかしサプリメント等で過剰摂取すると急性亜鉛中毒になる可能性があります。



### ●欠乏症

貧血、味覚障害、皮膚炎、免疫機能低下

## 1月のコラム 【免疫カアップ】

\*\*\*\*\*

私たちの体は免疫機能によって、細菌やウイルス、汚染物質などの有害物質から守られています。免疫力をアップするには普段の食事から良質なタンパク質やビタミン、ミネラルを摂取するように心がけましょう。また、体操や散歩などの運動や睡眠の質、リズムを整えることも大切です。

## 管理栄養士による

食事相談を実施しています！



### ★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

### ★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。

（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

### ★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。

1月号は、四国大学 管理栄養士養成課程の学生が作成いたしました。