



トムズの

‘知っとど’コラム

VOL.92



栄養素としてのミネラル

2012.9.3

◆◆ マンガン

栄養素としてのミネラルが注目されています。ミネラルは、食べ物として摂取したブドウ糖が、神経細胞や神経伝達物質に働くのを補助します。また、ブドウ糖からエネルギー（ATP）を作り、アミノ酸から神経伝達物質を作るのにも関与することから、脳（あたま）の回転を速くしたり、集中力を持続することにも役立っています。

特に、ミネラルは脳の活性化に必要とされています。先ずはあまり耳なれないマンガンのお話です。マンガンは、吸収されにくく排泄されにくいミネラルなので、摂取するバランスが大切になります。井戸水や水道水から過剰に体内に入ると甲状腺に蓄積し、甲状腺肥大を引き起こします。長期間にわたって多量に摂取する鉱山労働者などはマンガンの蓄積によってパーキンソン病に似た症状を起こします。逆に、摂取量が少ないと統合失調症（精神病）を引き起こすことから、統合失調症の治療薬としても使われます。微量元素としてのマンガンは不足しやすく不眠症・高血圧症・精神疾患などを引き起こすので、毎日の摂取が必要です。ショウガや日本茶、穀類などに多く含まれています。

◆◆ 亜鉛

亜鉛は、脳や心の健康に関与するミネラルです。すべての細胞内に存在して、酵素反応を補助している不足しやすいミネラルです。日本人は1日平均9mgを摂取していますが、欧米人は平均15mg摂取しており、日本人に亜鉛欠乏が目立ちます。

亜鉛はフィチンという栄養素によって吸収が抑制されます。フィチンはパン（小麦粉）やインスタント食品に多く含まれているので摂取には気をつけましょう。亜鉛が不足すると、統合失調症・うつ病・不安症・多動症・月経不順・ホルモンバランスの異常などの症状が現れます。また、過度の飲酒や喫煙は不足を促進します。記憶に関与するミネラルでもあるので、亜鉛不足は特に子どもや高齢者では学習障害や集中力・創造力・記憶力の低下につながります。魚介類（特に牡蠣）や牛もも肉、うなぎ、豆腐などの大豆食品、レバーに多く含まれているので、1日10mgを目標に摂取しましょう。



◆◆ カルシウムとマグネシウム

カルシウムやマグネシウムは自然界の精神安定剤と言われるように、神経細胞や筋肉細胞の緊張を抑えてリラックスさせる作用があるので、イライラしたり、ストレスを感じた時に摂取すると効果的です。不足すると、イライラして攻撃的になりやすくなります。また、朝方に起こるふくらはぎの筋肉の痙攣も、カルシウムやマグネシウムの不足によって起こります。精神に関係する病気に対してカルシウムやマグネシウムを服用すると、病状の悪化を防ぎます。

マグネシウムは、1日に300mg必要であるとされていますが、ストレスの多い今日では、600mgの摂取が指導されています。マグネシウムは適用範囲が狭く、吸収性が悪いので、継続して摂取しないとすぐ欠乏状態になります。一時的に多量に摂取しても過剰分は排泄されています。カルシウムの吸収にもマグネシウムの補助が必要となります。マグネシウムは脳にとって最高の栄養素なので、摂取すると気分が向上し、元気になります。プラス思考になって積極的に行動する力となります。カルシウム2に対してマグネシウム1の比率で摂取するのが理想的です。栄養素としてのミネラルを上手に摂って、残暑を元気に乗り切りましょう。

