

思い当たれば改善も早い!

つぼうち推拿整体
2020 11月号

亜鉛足りていますか？



- 風邪をひきやすい
- 記憶力が鈍った
- 傷の治りが遅い痕が残る
- 肌荒れ、化膿しやすい
- 抜け毛が多くなった
- 爪に白い斑点がでたり
表面にヒビ、縦じわなどがある
- 料理の味を薄く感じる
- 酒に弱くなった
- 精力が衰えた
- 食欲不振、慢性下痢がある
- 目が疲れやすく、暗いところ
ものが見えづらい
- めまいがある
- 原因のはっきりしない慢性疼痛あり

か？皆さんはいくつ当てはまりますか？
鉛不足の可能性大です。亜鉛と鉄は同じような食材に含まれていて、貧血や血虚の症状に近いので、亜鉛不足の代表的な症状は味覚障害です。濃い味を好むようになります。亜鉛は新しい細胞が作られる組織や器官の必須ミネラル。

主な働きは
 ● 免疫機能 (活性酸素の増加を抑制、傷の回復を促す、感染症を防ぐ)
 ● 皮膚の代謝 (皮膚を守り、脱毛を防ぐ)
 ● 骨の発育を促す
 ● 妊娠の維持
 ● 成長を促す (小児のみ)
 ● 味覚の維持
 ● 精神、行動の安定
 ● 血糖値を下げるインスリンの合成
 上記のチエツクリスト以外にも、成長障害・貧血・白髪・脱毛・皮膚炎・褥瘡(床ずれ)・低アルブミン血症・前立腺異常・生殖機能低下・認知機能障害・神経感覚障害になることも。
 これらは「血虚」「腎虚」の症状にも重なることが多い。ありまます。つまり、中医学の出番です(笑)補血・補腎の養生をして、亜鉛不足の解消＆不調の改善しませんか？

亜鉛を多く含む食品

- 牡蠣 13.2mg
- うなぎ 1.4mg
- ほたて貝(生) 2.7mg
- 煮干し 7.2mg
- 豚レバー 6.9mg
- 牛肩ロース(赤身・生) 5.6mg
- 鶏レバー 3.3mg
- 卵黄 4.2mg (1個0.7mg)
- プロセスチーズ 3.2mg
- 純ココア 7.0mg
- カシューナッツ(ロースト) 5.4mg
- アーモンド(ロースト) 4.4mg
- クルミ 2.6mg
- 納豆 1.9mg
- 松の実 6mg
- かぼち地蔵 7.7mg
- ごま 5.9mg
- 白米 0.6mg (茶碗1杯0.9mg)
- そば(ゆで) 0.4mg
- オystersソース 1.6mg

亜鉛の摂取量は向かい側でおねえ

吸収を促進するもの

動物性タンパク質
ビタミンC、フェン酸、リンゴ酸などの酸性の食べ物

吸収を妨げるもの



コーヒー、オレンジジュース、カルシウム、リン酸
未精製穀類や豆類のフィチン酸

上記の食品は、補血補腎の食材でもあります。

ナッツ類を間食にしたり、砕いてサラダや和え物に加えるなど、摂りやすいものを少なくとも週2~3回は取り入れるといいですよ。

亜鉛不足の解消には

亜鉛が不足する要因

- ① 亜鉛を含む食品の摂取不足
偏食・生鮮品の摂取不足 
- ② 吸収障害
慢性肝炎、過敏性大腸炎、クローン病、食物繊維のとりすぎ、食品添加物
- ③ 妊娠・授乳で必要量増加
- ④ 亜鉛排出量の増加
糖尿病、アルコールの多飲、薬の多剤服用、慢性腎障害
- ⑤ 過度の運動 

1日の亜鉛摂取推奨量

15~69才男性	10mg	女性	8mg
70才~	9mg	妊婦	+2mg
1~6才	3~5mg	授乳婦	+3mg
7~14才	5~9mg		

かんたん薬膳 ♪

純ココアを使ったココア

え?! これも薬膳?

そうなんです。食は薬でもあります。

材料(1杯分)

- ★ 純ココア ティースプーン軽く2杯
- ★ お湯 "
- ★ 蜂蜜 小さじ1くらい
- 牛乳 150cc

1. ★を鍋で溶かす
2. 牛乳を加え、温める

亜鉛が約1mgとれます
蜂蜜も補腎の食材です♡