



栄養だより

栄養素と健康

今回のテーマ：「ミネラル」

ミネラルは、体の調整や体の構成材料として、様々な働きをしており、人の体に欠かせない栄養素です。
ミネラルは体内で作られないため、食品からとる必要があります。
今回はミネラルの栄養についてご紹介します。

★健康は食事から★



〈主要ミネラル〉

カルシウム

- ◆骨や歯をつくる
- ◆筋肉・神の働きを正常に保つ

欠乏：骨粗鬆症、歯・骨の発育不良

過剰：泌尿器系結石、腎臓結石、便秘など

カルシウムを多く含む食品

牛乳 	ヨーグルト 	チーズ 	小魚
厚揚げ 	ひじき 	小松菜 	水菜

ナトリウム

- ◆体液の浸透圧を正常に維持する

欠乏：疲労感、食欲不振

過剰：むくみ、口渇、高血圧・胃がん・食道がんの発生リスクが高くなる

*食品からのナトリウム(食塩)の摂りすぎに注意

ナトリウムを多く含む食品

漬物 	肉加工品 	練り製品 	佃煮
梅干し 	ラーメン 	インスタント味噌汁 	醤油

カリウム

- ◆ナトリウムを身体の外へ出す⇒血圧を下げる
- ◆体液の pH バランスを保つ

欠乏：脱力感、食欲不振、精神障害、高血圧

過剰：高カリウム血症(手足のしびれ、倦怠感、不整脈)

カリウムを多く含む食品

緑黄色野菜 	淡色野菜 	果物 	いも類
納豆 	海藻 	魚 	肉類

リン

- ◆骨や歯をつくる
- ◆細胞膜や核酸をつくる

欠乏：食欲不振、脱力感、筋力低下、骨軟化症

過剰：カルシウム吸収を妨げる、かゆみなど

*食品からのリンの摂りすぎに注意

リンを多く含む食品

インスタント食品 	加工肉 	練り製品 	ファストフード
菓子・菓子パン 	清涼飲料水 	乳製品 	肉類

マグネシウム

- ◆骨をつくる
- ◆300種類以上の酵素を活性化
- ◆筋肉の収縮、神経情報の伝達、体温・血圧の調整

欠乏: 不整脈、虚血性心疾患、高血圧、筋肉の痙攣、神経過敏、抑うつ感など

過剰: サプリメントなどの過剰摂取で下痢、腹部の痙攣

マグネシウムを多く含む食品

全粒粉パン 	玄米 	きな粉 	ごま 
納豆 	木綿豆腐 	海藻 	切り干し大根 









鉄

- ◆末梢組織に酸素を運ぶ
- ◆赤血球をつくる

欠乏: 鉄欠乏性貧血

過剰: サプリメントなどの過剰摂取で、胃の不快感、便秘、腹痛、嘔吐、失神、亜鉛の吸収阻害など

鉄を多く含む食品

レバー 	牛ヒレ肉 	カツオ 	マイワシ 
あさり 	納豆 	ひじき(鉄釜) 	ほうれん草 

銅

- ◆赤血球の形成を助ける
- ◆活性酸素の除去
- ◆多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける

欠乏: 通常の食事では欠乏することはほぼない

過剰: サプリメントなどの過剰摂取で、肝障害など

銅を多く含む食品

牡蠣 	イカ 	タコ 	エビ 
レバー 	納豆 	きな粉 	ココア 









亜鉛

- ◆味覚を正常に保つ
- ◆皮膚や粘膜の健康維持を助ける⇒傷を修復する
- ◆たんぱく質・核酸の代謝に関与

欠乏: 皮膚炎、味覚障害、脱毛、免疫力低下

過剰: 嘔吐、下痢、頭痛、免疫低下

亜鉛を多く含む食品

牡蠣 	レバー 	牛肉赤身 	しらす干し 
うなぎ 	玄米 	木綿豆腐 	カシューナッツ 

ヨウ素

- ◆甲状腺ホルモンを合成する
- ◆胎児・乳児の中枢神経系の正常な発育に必要

欠乏: 甲状腺機能低下、甲状腺腫、妊婦では胎児の先天異常など

過剰: 甲状腺機能低下、甲状腺腫

*食品からのヨウ素の摂りすぎに注意

ヨウ素を多く含む食品

昆布 	わかめ 	ひじき 	もずく 
海苔 	寒天 	ところてん 	昆布茶 



ミネラルは、不足や摂りすぎがないよう、色々な食品を組み合わせ、バランスよく食べることがとても大切です。