

今回のテーマ

ミネラルについて その2



では、前回に引き続きミネラルについて綴ります。ここでひとつクイズです。「地球の全重量の30%を占め、人間の全細胞の50%をつくるために不可欠なミネラルとは何でしょうか？」これがないと地球も人間も生きていくことができません…。

答えは「鉄」です。人間の全細胞は40兆個といわれています。その中の20兆個が鉄を材料とする赤血球です。赤血球が全身の細胞のひとつひとつに酸素を送り届けないと私たちは生きていくことができません。それぐらい赤血球が多く必要ということです。

鉄は少しずつ便や汗などから排泄されます。減った鉄を食事から補充しなければなりません。日本人女性の40%は鉄が足りていないといわれています。

鉄不足としては鉄欠乏性貧血が有名です。赤血球が少なくなって体が酸素欠乏になります。症状としては疲れやすい、めまい、冷え性、動悸などがあります。

鉄過剰が問題となるのは肝炎です。私が12年前に大学の講義で学んだときにはC型肝炎に対して瀉血(血を抜く)療法が適応になると聞きました。現在ではC型肝炎だけではなく、脂肪肝炎など慢性的な肝炎に対して鉄制限が有効であることがわかっています。

肝臓は鉄を貯蔵する臓器のひとつです。豚や鶏のレバーに鉄分が多いのはこのためです。しかし、肝臓が炎症を起こしているときは、この鉄が炎症を促進してしまい、症状が悪化します。慢性肝炎に対する食事療法として鉄制限食が有効です。

鉄を多く含む食材にレバー、赤身魚(マグロ・カツオ・

イワシ・サンマ・サバ)、卵、シジミなど貝類、大豆、小松菜、ほうれん草などがあります。特にレバーと赤身魚はヘム鉄といって吸収率が高い鉄が含まれています。

次に紹介するのは「亜鉛」です。国民の20~30%に亜鉛が欠乏しているとの報告があります。近年、亜鉛のサプリメントを見かける機会が増えました。

2017年に亜鉛欠乏症に対する治療薬(ノバルジン)が承認され、亜鉛に対する関心は以前より高いと感じます。亜鉛欠乏には以下の症状があります。

①味覚障害。食べ物の味は味蕾という細胞で感じます。味蕾は4週間サイクルで生まれ変わっており、亜鉛は味蕾の再生に必要です。

②免疫力低下。亜鉛は免疫細胞の働きを活性化させ、欠乏すると免疫細胞の働きが低下します。

③皮膚や爪・髪の変異。亜鉛は皮膚のタンパク質合成に関わっています。欠乏すると皮膚のターンオーバーに支障をきたします。爪と髪も同様です。

④成長障害。子どもで亜鉛が不足すると低身長になります。亜鉛欠乏は成長ホルモンの分泌が低下します。亜鉛が欠乏している子どもはALPという酵素が低下するのが特徴です。気になったらALPと亜鉛を測定してみてもよいかもしれません。

⑤精力減退。昔からウナギや牡蠣を食べると精力がつくといわれてきました。亜鉛には男性ホルモンのテストステロンを増やす効果があることが2023年に発表された研究で報告されています。亜鉛欠乏では男性ホルモンが十分に作られなくなります。

そこはかとなく書きつければ
~栄養以外のはなし~

旅について…北海道編その39。



鉄と亜鉛を多く含む料理を紹介。レバーは苦手な人が多く、うなぎや牡蠣は手に入りにくいいため、食べやすく比較的手に入りやすい食材でつくる料理を紹介。

<牛肉とゴボウのしぐれ煮> 3~4人分
牛肉薄切り(脂身の少ない物)300g、ゴボウ1本、生姜1かけ、サラダ油大さじ1、酒100mL、醤油大さじ2、みりん大さじ2、きび糖(なければ砂糖)大さじ2。

<つくり方>

①ゴボウは皮と身の間にうまみや香りがあるので皮を剥かずに包丁の背でこそげ取ります。縦半分に分けてから斜め切りにする。生姜は皮つきのまま千切り、牛肉は食べやすい大きさに切っておく。

②鍋に調味料全部と生姜を入れてから中火にかける。

③沸騰してからゴボウを入れ、次に牛肉を入れる。

④あまりかき混ぜなくてもOK。途中でアクをとる。

⑤汁気がなくなったら完成。冷蔵保存で5日ほど日持ちします。冷めても美味しく弁当のおかずにもピッタリ。

