

サプリメントについて

先月に引き続き、今月も『サプリメント』のお話です。患者様からよくお問い合わせのある亜鉛とイソフラボンについてお話しします。




亜鉛

体内にある200種類以上の酵素を活発にさせるのに、なくてはならないミネラルで、代謝・ホルモン分泌・発育・免疫・精力などに関わっています。

☆働き☆

- ① 古い細胞を分解し、新たな細胞を合成する「新陳代謝」を活発にする働きがあります。
- ② 亜鉛不足になると細胞分裂が正常に行われなくなり、肌荒れや脱毛、爪の異常、味覚の異常、ケガの治りの遅れ、貧血、免疫力の低下が起こり、成長期では発育不良が引き起こされます。
- ③ 亜鉛は活性酸素の過剰発生を抑える酵素の働きを助け、身体が酸化されるのを防ぎます。
- ④ 前立腺で性ホルモンを合成し、精子をつくります。不足すると、生殖能力が衰えて男性不妊症になりやすくなったり前立腺肥大症などの前立腺のトラブルを招きやすくなります。
- ⑤ 亜鉛は血糖を調節するホルモンである、インスリンの合成にもかかわっています。そのため亜鉛不足は糖尿病にもつながります。

こんな人におすすめ！：妊娠を望んでいる人（男性）・風邪を引きやすい人など

多く含まれている食品は？：カキや牛肉、卵、未精製の穀類、ナッツ、ヨーグルトなど 

1日の必要所要量：成人男性…10～12mg・成人女性…9～10mg

☆ポイント☆通常の食生活では亜鉛の過剰症の心配はほとんどありませんが、一度に2g(2000mg)以上とると発熱や吐き気、下痢などの急性中毒をおこします。

イソフラボン

イソフラボンとは、大豆が発芽する部分「胚芽」に含まれる植物性ポリフェノールの一つです。化学構造が女性ホルモンのエストロゲンとよく似ています。体内でエストロゲンと同じような働きをし、同じような効果があると考えられていますが、作用はとても穏やかです。

☆働き☆

- ① エストロゲンは、骨から溶け出すカルシウム量を抑えて骨を保護する役目をしています。イソフラボンは、その女性ホルモンの減少を緩和します。
- ② イソフラボンは女性ホルモンの欠乏を補うと同時に、女性ホルモンの分泌過剰に対してはそれを抑える方向に働きますので、女性ホルモン過剰が引き金となる乳がんの予防にも役立つことが明らかにされています。
- ④ イソフラボンは動脈硬化の予防の働きがあります。
- ⑤ エストロゲンが少なくなることでイライラやのぼせ、頭痛などの症状が出てきます。イソフラボンがエストロゲン作用を補うことで、更年期症状を軽減させます。

こんな人におすすめ！：骨粗鬆症の予防・更年期障害の予防をしたい方

多く含まれている食品は？：味噌・豆腐などの大豆製品

1日の摂取量上限値：約70mg（『イソフラボンとして一般成人では30mg/日以上の追加摂取、妊婦と乳幼児に対しては日常の食事に上乗せして摂取することは推奨できません。なお、食品合計としては1日摂取量70mgが妥当です。』と、厚生労働省より提示がありますので、過剰摂取にならないように気をつけましょう。）

参考HP：http://www.eatsmart.jp/eiyo_info/eiyo_zn.jsp・http://www.taishi-food.co.jp/iso_news.html
<http://www2.fctv.ne.jp/~hirako/gantryou/word/aen.doc>

☆補助的

にサプリメントをうまく活用して、不足分を補ってみてはどうでしょうか？

