

# 亜鉛の働き

人の遺伝子（DNA）の本体である「核酸」の代謝、及び「タンパク」合成を支配する RNA は、亜鉛含有の金属酵素の働きで行われます。つまり亜鉛は**生命の鍵**と云われるミネラルです。加工食品や外食の多い食生活は、亜鉛の潜在的欠乏症を多発させます。更に、術後・ストレス・アルコール・激しい運動は、亜鉛の尿排泄量を増加させるため、現代人は“**亜鉛欠乏状態**”と云われています。

## 高年齢

### 免疫

胃酸が減少する「高齢者」・「胃摘出者」は、亜鉛などのミネラルの吸収が低下します。人は加齢と共に、免疫の主役である「リンパ球」が低下し、「肺炎」等の感染症に罹りやすくなります。普段から風邪が治りにくい方は要注意です。

### 味覚・臭覚障害

高齢者に多い味覚・臭覚障害は亜鉛不足による、細胞分裂が激しい粘膜細胞に起こる「**粘膜組織の萎縮**」が原因です。

### 抗酸化作用・ホルモン

活性酸素を除去する酵素「**SO D**」は亜鉛・銅・マンガン・鉄に依存しています。従って、亜鉛は「細胞膜」の過酸化を守る働きをします。又、**インスリンの合成**に関与。

### 怪我・手術・床ずれ

高齢者で傷が治りにくい、手術が出来ない、床ずれに悩む、炎症性腸疾患、等の問題は、亜鉛が**ビタミンC**と共に**コラーゲン繊維の合成**に関与し、傷の修復をするからです。



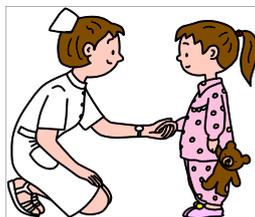
## 妊婦・授乳婦

### 母乳

母乳は亜鉛を人工乳より多く含み、乳児の成長に不可欠です。妊婦の亜鉛不足は胎児の発育に影響し、**つわり**、**脊髄披裂**（脊髄の骨閉鎖不全）、**無脳症**等の**奇形の発生**の頻度が高くなります。



### 子供の発育



亜鉛はタンパク合成に必要なため、身長体重の増加、性器の発育、骨の発育に関与します。従って、成長期に下痢が多く、消化吸収力が低下すると亜鉛不足となり**成長障害**が発症します。

- **ビタミンAの働き**に  
亜鉛は**ビタミンA**を運ぶタンパク質の合成に必要です。  
毎日の所要量は**15~30mg**

「**亜鉛**」と「**ビタミンA**」は、消化管などの「**粘膜**」の修復に不可欠な栄養です。

## 男性の精力増強



### 性功能

アメリカでは「**セックス・ミネラル**」と云われていますが、男性の加齢による「**精力減退**」に有効です。体内では**精液・前立腺**に最も多く含まれるため、亜鉛不足は男性の精力を減退させます。従って、**インポテンツ・前立腺肥大**に有効です。成長期に亜鉛が不足すると、**性器未発達**が発症します。亜鉛不足は精子の量や働きを低下させるため、男性の生殖機能障害による不妊の原因となります。



### アルコール分解酵素

アルコール脱水素酵素の合成に必要です。アルコールを飲む人は、肝臓に負担をかけないためにも亜鉛を摂りましょう。又、アルコールは亜鉛を尿へ排泄し亜鉛不足を起こします。

