

ミネラル~多量ミネラル編~

ミネラルは炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミンに並ぶ五大栄養素の一つです。今回は多量ミネラルについてご紹介します。

💡 ミネラルとは

ミネラルとは、生体を構成する元素のうち、炭素・酸素・水素・窒素以外を指します。ミネラルは、体内に多く存在する**多量ミネラル**と体内にわずかに存在する**微量ミネラル**に分類され、体の構成成分となるもの、体内の環境を保つもの、酵素の成分として酵素の機能を助けるものなどがあります。

💡 多量ミネラルの種類と主な役割

種類	主な役割	多く含まれる食品
Ca カルシウム * 推定平均必要量	骨・歯を作る、神経間の情報の伝達を抑える、筋肉の収縮を助ける 成人男性…550~600mg/日 成人女性…500~550mg/日	 牛乳・ヨーグルト
P リン * 目安量	骨・歯・ATP(※)・DNA(※)を作る 成人男性…1000mg/日 成人女性…800mg/日	 ワカサギ・シシヤモ
K カリウム * 目安量	体液の浸透圧を調節する、神経間の情報の伝達を助ける 成人男性…2500mg/日 成人女性…2000mg/日	 ほうれん草・バナナ
S イオウ	皮膚・爪・髪を作る	 卵
Na ナトリウム * 推定平均必要量	体液の浸透圧を調節する、細胞内外での物質の移動を助ける 成人男性…600mg/日 成人女性…600mg/日	 みそ・食塩
Cl 塩素	胃酸を作る、体液の浸透圧を調節する	 食塩
Mg マグネシウム * 推定平均必要量	骨・歯を作る、神経間の情報の伝達を抑える、筋肉の収縮を助ける 成人男性…270~310mg/日 成人女性…220~240mg/日	 アーモンド・玄米

※イオウ・塩素に関しては「日本人の食事摂取基準(厚生労働省)」において摂取基準の数値が記載されていません。

⚠️ 摂取基準には、摂取不足回避のための「推定平均量」「推奨量」、過剰摂取による健康障害回避のための「耐容上限量」生活習慣病予防のための「目標量」、体の恒常性維持のための「目安量」があります。ミネラルの種類により摂取基準が異なるため、詳しく知りたい方は厚生労働省HPを参考にしてみてください。

※ATP…アデノシン三リン酸。エネルギーの貯蔵と利用の役割を担う物質。 ※DNA…デオキシリボ核酸。遺伝情報の継承と発現の役割を担う物質。

💡 摂取のコツ

生鮮食品から摂る

摂取基準を目安に摂る

バランスよく摂る

一種類でも様々な役割を持つことがあるミネラルは欠かせない栄養素の一つです。摂取基準やバランスを考慮しながらミネラルを摂取し、健康な生活を送りましょう。