

ミネラル～微量ミネラル編～

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。今回は微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・窒素以外のことを指します。

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。

💡 微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
Fe 鉄 * 推定平均必要量	ヘモグロビン(※)・ミオグロビン(※)を作る 成人男性…6.0～6.5mg/日 成人女性…5.0～9.0mg/日	 レバー(豚・鶏)
Zn 亜鉛 * 推定平均必要量	DNA(※)・タンパク質の合成を助ける 成人男性…8.0mg/日 成人女性…6.0mg/日	 カキ・レバー(豚)
Cu 銅 * 推定平均必要量	鉄をヘモグロビンに取り込まれる形へ変える 成人男性…0.7mg/日 成人女性…0.6mg/日	 たこ・レバー(牛)
I ヨウ素 * 推定平均必要量	発育を促す、全身の基礎代謝を促す 成人男性…95μg/日 成人女性…95μg/日	 昆布・ひじき
Se セレン * 推定平均必要量	抗酸化作用(※)を持つ 成人男性…25μg/日 成人女性…20μg/日	 たらこ・クロマグロ
Mn マンガン * 目安量	骨の発育を促す 成人男性…4.0mg/日 成人女性…3.5mg/日	 栗・干しずいき
Mo モリブデン * 推定平均必要量	体内で発生した物質を老廃物へ変える働きを促す 成人男性…20～25μg/日 成人女性…20μg/日	 大豆・納豆
Cr クロム * 目安量	炭水化物・脂質からエネルギーを取り出す反応を助ける 成人男性…10μg/日 成人女性…10μg/日	 青のり・昆布
Co コバルト(※)	ビタミンB ₁₂ を作る、造血を助ける	 もやし・納豆



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。今回、妊婦・授乳婦の方の摂取基準は掲載していません。

※ヘモグロビン…体内に酸素を運ぶ役割を担うタンパク質。

※ミオグロビン…血中の酸素を筋肉に取り込む役割を担うタンパク質。

※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。 ※抗酸化作用…活性酸素による過度な酸化反応を抑えること。

※コバルト…コバルトに関しては「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。

💡 摂取のコツ

加工度や精製度の低い食品から摂る

摂取基準を目安に摂る

バランスよく摂る

様々な役割を持つ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摂取し、健康な生活を送りましょう。