

食べ物・栄養新聞

2016年度
第6号

田宮病院 栄養管理室
2016年9月1日発行



亜鉛



亜鉛は味を感じる味蕾の形成に重要です。そのため、亜鉛が不足すると味覚異常を起こします。

また亜鉛は免疫反応にも関与しているため、不足すると免疫機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。

味覚障害の要因

薬剤性
(薬の副作用)

疾患性
(口腔・全身)

食事性
(亜鉛の欠乏)

心因性
(うつ病・神経症)

<亜鉛の1日の摂取基準>

成人男性：9mg

成人女性：7mg



食べ物の味を感じにくくなる

「味覚障害」は内臓系の病気や薬の副作用、心因性によるものによっても起こりますが、アンバランスな食生活により亜鉛不足に陥っている人にも起こります。

スナック菓子や、カップラーメンなどの加工食品には亜鉛の吸収を阻害する作用があるため、亜鉛不足を引き起こし、味覚障害になってしまいます。



秋は、さんま、栗、山菜などおいしい食べ物がたくさんです。加工食品の摂りすぎに気をつけ、しっかりとした味覚を維持し、秋の味覚を堪能してください。

