



ドクター久保の

健康ワンポイント アドバイス!

亜鉛が不足していませんか

亜鉛は全身（主に皮膚・骨・筋肉・肝臓・腎臓などに多く含まれる。）に存在します。

多くの酵素の構成要素として、生体の様々な代謝系の調節に関与し、たんぱく質合成・代謝などの生命維持に関係しています。

●亜鉛欠乏症

体内の亜鉛が欠乏すると、様々な症状が引き起こされます。

症状例としては、味覚異常や舌痛、食欲不振・減退、元気がない、成長発育障害、発育遅延、皮膚炎などの皮膚病変、褥瘡（床ずれ）、貧血、骨粗しょう症、うつ、精神異常、行動異常、性功能異常、免疫機能低下などがあります。

●亜鉛と骨粗しょう症との関係

従来、骨をつくる栄養素として、カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、たんぱく質が知られています。近年では、亜鉛も大切な栄養素であることがわかってきました。

亜鉛はビタミンDに働きかけて、食品からのカルシウム吸収を促進します。

また、骨の構成成分の多くを占めるコラーゲンの生成にも欠かせない成分で、骨の再生に関わる細胞を作り出すのにとっても重要な成分です。

●亜鉛が足りなくなる原因

偏った食事、極端な減量、飲酒などがああります。アルコールを摂ることとで亜鉛が使用され、また尿中への排泄が多くなります。

●亜鉛を多く含む食品

亜鉛はすべての細胞に含まれており、肉・魚介・穀類・ナッツ類など、普段なじみの食品に含まれています。特に多いものとしては、牡蠣、あわび、トラバガニ、スルメ、豚レバー、牛肉、卵、チーズ、納豆、アーモンドなどがあります。

これらを意識して、普段の食事に取り入れましょう。

無理をせず、できる範囲でバランスの取れた食事を摂るように心掛け、健康な生活を送りましょう。

図書館だより

図書館行事

おはなし会

▼とき 4月6日、20日（土）午後2時30分～3時30分

▼ところ 図書館お話しコーナー

▼内容 絵本などの読み聞かせ

お楽しみ会

▼とき 4月13日（土）午後2時30分～3時30分

▼ところ 町民会館3階視聴覚室

▼内容 絵本などの読み聞かせ、映画



写真 チップとテール「リスの朝ごはん」、リスのオモチャ合戦」

4月の休館日

火曜日（2日、9日、16日、23日）と22日（月）。30日（火）は開館日。

新着図書

一般向け

『基本が身につく書道の教科書』
青山浩之

『公園うんどつで寝たきりを防ぐ！』
体力づくり指導協会監修

『名古屋地名ものがたり』

杉野尚夫

『頂へ藤井聡太を生んだもの』

岡村淳司

『テレビ探偵』
小路幸也

『ミッテランの帽子』

アントワヌ・ローラン

児童書・絵本

『あるひありのアントニーくん』

石津ちひろ

『やぎこ先生いちなんせい』

ななもりさちこ

『13歳からの絵本ガイド』

金原瑞人監修

『個性ハッケン！』

『2未来をつくる』 田沼茂紀監修

『金の鳥ブルガリアのむかしばなし』 八百板洋子

『火星を知る！』 三品隆司



問い合わせ
町立図書館（町民会館内）
☎0561(38)2900