



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が、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

『公園うんどうで寝たきりを防ぐ!』  
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