



## 【体の要！】亜鉛サプリ

——正しく使うために知っておきたいこと

健康や美容に関心がある方の中で、近年注目されている栄養素のひとつが「**亜鉛**」です。サプリとしても人気ですが、「なんとなく体に良さそう」だけで摂っていませんか？実は、亜鉛は不足しても摂りすぎても問題が起きやすい「**デリケートなミネラル**」。正しく理解して使うことが、健康維持には欠かせません。

### ■亜鉛とは？体の中で果たす重要な役割

亜鉛は、人間の体内で約 100 種類以上の酵素の働きに関わる必須ミネラルで、細胞の新陳代謝や免疫、味覚、ホルモン分泌、肌の健康などに深く関係しています。

#### 主な働き

- ・免疫力の維持
- ・味覚の正常化（味蕾の形成）
- ・皮膚や粘膜の健康維持（傷の治癒にも関与）
- ・男性の生殖機能やホルモンバランスに関与
- ・細胞分裂・たんぱく質合成の促進

亜鉛は「生命活動の潤滑油」とも言われるほど、体のあらゆる機能を支える存在です。

### ■亜鉛不足のサインとリスク

現代の食生活では、加工食品の多用やインスタント食品の摂取により、潜在的な亜鉛不足が起こりやすいと言われてしています。

亜鉛が不足すると…

- ・味覚異常（味がしない、変な味がする）
- ・皮膚炎やニキビ、脱毛
- ・免疫力の低下（風邪をひきやすい）
- ・疲れやすい・集中力の低下
- ・男性の場合：性機能の低下・精子数の減少

特に妊娠中の女性や成長期の子ども、ストレスの多い人、偏食気味の人は注意が必要です。

## ■でも摂りすぎも NG！亜鉛の過剰摂取リスク

「不足してるならたくさん摂ればいい！」と思いがちですが、それは大きな間違い。過剰な亜鉛摂取には副作用もあります。

主なリスク：

- ・銅の吸収を阻害 → 二次的な銅欠乏症（貧血や免疫低下）
- ・胃腸障害（吐き気、腹痛、下痢など）
- ・免疫の抑制
- ・長期的には神経障害のリスクも

日本の耐容上限量（成人男性で 1 日 40～45mg 程度）を超えないよう、特にサプリで補う際は用量に注意が必要です。

## ■サプリで摂るときの注意点：併用とタイミング

サプリメントで亜鉛を補う場合は、他の栄養素とのバランスが非常に重要です。

併用注意の成分：

### ・鉄・カルシウム・マグネシウム

- いずれも吸収の際に競合しやすく、同時摂取で吸収効率が下がる。
- 2 時間以上ずらして摂取が理想的。

### ・銅

→ 亜鉛の過剰摂取は銅欠乏を引き起こすため、バランス配合されているマルチミネラルを選ぶのがベター。

おすすめの摂取タイミング：

食後（空腹時は胃腸を刺激しやすいため）

- ・朝か夕食後が一般的
- ・ビタミン C と一緒に摂ると吸収がサポートされやすい

## ■食事からも摂れる亜鉛：意識したい食品

サプリだけに頼らず、まずは食事からの摂取が基本です。

亜鉛が多く含まれる食品：

- ・牡蠣（断トツ！）
- ・牛赤身肉
- ・レバー
- ・ナッツ類（特にカシューナッツ）

- ・卵

- ・大豆製品（納豆、豆腐など）

バランスよく食べることが、最も自然で持続的な方法です。

## ■まとめ

亜鉛は「多すぎず・少なすぎず」が鍵！

亜鉛は、健康・美容・免疫を守るうえで非常に重要なミネラルです。ただし、不足すれば不調の原因に、摂りすぎれば逆効果になることも。だからこそ、「適量」を意識して、サプリも正しく選ぶことが大切です。

- ・体調がすぐれない

- ・味覚が変わった

- ・髪や肌の調子が気になる

そんなとき、亜鉛を見直してみる価値があるかもしれません。

サプリメントデータベース管理者

山本 剛久

2025年6月