



# 加地薬局かわら版

2016年1月



## 🌸 ミネラルの働きと作用

「ミネラル」は、タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミンと並ぶ5大栄養素の1つで体液量や酸、アルカリの調整、筋肉や神経の働きの調整に欠かせないカラダの重要な構成成分です。

私達にとってミネラルの必要量はごく微量ではありますが、生命維持には不可欠な栄養素です。

1日の必要所要量が100mg以上の物を「主要ミネラル」と呼びます。「主要ミネラル」には、カルシウム(Ca)、リン(P)、ナトリウム(Na)、カリウム(K)、マグネシウム(Mg)があります。



### カルシウム (Ca) ・ ・ ・ 牛乳、小魚



99%は骨に、残りの1%は細胞や血液中に存在し、筋収縮、血液凝固など様々な生理作用を行います。カルシウムは生体に最も多く存在し、生命維持に欠かせない物質です。その為、血液中のカルシウム量が減ると骨から補おうとし、くる病(骨軟化症)や、骨粗しょう症を引き起こします。しかし、過剰症(高カルシウム血症)もある為、カルシウムの吸収を促進するビタミンDの過剰摂取には注意しなければいけません。

### カリウム (K) ・ ・ ・ ほうれん草、里芋



カリウムは心臓機能や筋肉機能を調節する他、ナトリウムの排泄を促し、血圧を下げる作用もあります。通常の食生活で欠乏することはありませんが、大量の発汗をした時は汗と共に失われて、低カリウム血症を起こす事があります。又、腎機能の低下により、排泄量が低下すると、高カリウム血症を起こすおそれがあり、腎障害がある場合は摂取量に注意が必要です。

### リン (P) ・ ・ ・ レトルト食品、加工食品



リンはDNA・RNA(遺伝子)やリン脂質の成分で、すべての細胞に存在しますが、約90%はカルシウムと結合して骨として存在します。不足することはまずなく、過剰摂取の方が問題になっています。血中のリンとカルシウムのバランスは一定に保たなければならないので、リンが増えるとバランスを保つために骨からカルシウムが溶け出し、骨粗しょう症を引き起こします。

### ナトリウム (Na) ・ ・ ・ 塩



いわゆる塩分の正体です。体液中に存在し、神経や筋肉の働きを調節しています。体内の水分量を調節し、多くなればその濃度を下げる為に水分排泄を抑制するのでその結果、血管内の血液量が増えることになり血圧が上がります。

食品の成分表示にあるナトリウム(mg)を食塩に換算する場合、

**ナトリウム 100mg = 食塩 0.254g** となります。

### マグネシウム (Mg) ・ ・ ・ 落花生・昆布



マグネシウムは体内での酵素反応に関係していて、タンパク質の合成やエネルギー代謝、筋肉の収縮、血圧・体温・血糖値の調整などに働いています。私たち日本人は穀物から高い割合でマグネシウムを摂取できているので、欠乏症の心配はないと言われていたのですが、体内にある量が少ない為、食事が不規則だったり、大量にアルコールを摂取すると不足してしまいます。

マグネシウムが欠乏するとエネルギーがきちんと生産できなくなる為、疲れやすくなったり、食欲が落ちたり、骨がもろくなることもあります。マグネシウムは食品から摂る場合は、問題となる副作用はありません。しかし、腎機能が低下している場合は、サプリメントや便秘薬などから摂る場合、過剰にならないように注意しましょう。

