

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus

2016.3

ミネラル ガイド

必須ミネラル13種類



取り扱い薬局

多量ミネラル（1日の目安量などが100mg以上のミネラル5種）			
名称	主な働き	1日の推奨量または目安量、目標量	多く含む食品
ナトリウム	細胞内液と外液のバランスをとる。 【欠乏】 通常の食事で不足することはない。 【過剰】 生活習慣病のリスクを上げる。	男性 食塩相当量で8.0 g未満 女性 食塩相当量で7.0 g未満 ※高血圧の予防・治療は6.0g未満	・きゅうりぬか漬け(5切れ・30g) : 1.6 g ・塩ざけ(切り身100g) : 1.8 g 調味料の塩分は「ここにこ新聞 No.91 塩分」をご参考ください。
カリウム	細胞の浸透圧の維持、神経・筋肉の興奮伝達。 【欠乏】 通常の食事で不足することはない。 【過剰】 腎機能に障害がある場合は注意。	男性 2500mg 女性 2000mg	・さといも(中2個・100g) : 544 mg ・バナナ(1本・170g) : 367 mg ・トマトジュース(200ml) : 520 mg
カルシウム	骨や歯の材料。筋肉の収縮活動に関わる。 【欠乏】 骨粗しょう症、高血圧を招く。 【過剰】 鉄や亜鉛の吸収障害、便秘。	男性 650mg 女性 650mg 上限2500 mg(男女とも)	・木綿豆腐(1/2丁・150g) : 129 mg ・こまつな(1/4束・80g) : 116 mg ・牛乳(200ml) : 227 mg
マグネシウム	骨や歯の材料。エネルギー産生に関わる。 【欠乏】 吐き気、眠気、脱力感、食欲不振。 【過剰】 下痢、亜鉛の吸収障害、便秘。	男性 370mg 女性 290mg	・そば(乾燥60g) : 60 mg ・絹ごし豆腐(1/2丁・150g) : 83 mg ・ほうれんそう(小11/2束・100g) : 62 mg
リン	骨や歯の材料。エネルギー代謝に必須。 【欠乏】 あまりみられない。 【過剰】 カルシウムの吸収を抑制する。	男性 1000mg 女性 800mg 上限3000 mg(男女とも)	・するめ(1枚・35g) : 385 mg ・ししゃも(2尾・40g) : 180 mg ・プロセスチーズ(20g) : 146 mg

微量ミネラル（1日の目安量などが100mgに満たないミネラル）			
名称	主な働き	1日の推奨量または目安量、目標量	多く含む食品
鉄	血液の材料となり酸素を運ぶ。 【欠乏】 貧血、無力感、食欲不振。 【過剰】 便秘、胃腸症状。	男性 7.5mg 女性 月経なし 6.5mg 月経あり 10.5mg 上限 男性50 mg、女性40 mg	・豆乳(200ml) : 2.4 mg ・こまつな(1/4束・80g) : 1.9 mg ・かつお(100g) : 1.9 mg
亜鉛	皮膚や骨の機能維持、免疫、味覚などの感覚機能の維持。 【欠乏】 皮膚炎、味覚障害、慢性下痢。 【過剰】 銅の吸収阻害。	男性 10mg 女性 8mg 上限 男性45 mg、女性35 mg	・玄米ごはん(1膳・150g) : 1.2 mg ・牛もも肉(80g) : 3.6 mg ・ほたて貝柱(2個・60g) : 0.9 mg ・納豆(1パック・45g) : 0.9 mg
銅	エネルギー産生、鉄代謝に関わる。 【欠乏】 貧血、成長障害。 【過剰】 肝機能障害、神経障害。	男性 1.0 mg 女性 0.8 mg 上限10 mg(男女とも)	・牛レバー(80g) : 4.24 mg ・ほたるいか(30g) : 1.03 mg ・しゃこ(60g) : 2.08 mg ・そら豆(乾燥10個・50g) : 0.60 mg
マンガン	骨や皮膚、糖脂質の代謝に関わる。 【欠乏】 骨の異常、成長障害、妊娠障害。 【過剰】 精神障害、歩行障害。	男性 4.0 mg 女性 3.5 mg 上限11 mg(男女とも)	・栗(小3個・50g) : 1.64 mg ・くるみ(10g) : 0.34 mg ・せん茶の茶葉(1g) : 0.55 mg
ヨウ素	甲状腺ホルモンの材料。エネルギー代謝に関わる。 【欠乏】 甲状腺の肥大、胎児の先天異常。 【過剰】 甲状腺機能低下。	男性 130 μg 女性 130 μg 上限3000 μg(男女とも) 妊婦は上限2000 μg	・乾燥わかめ(小さじ1杯・1g) : 85 μg ・干しひじき(大さじ1杯・3g) : 1350 μg ・まだら(1切れ・80g) : 280 μg
セレン	抗酸化機能に関わる。 【欠乏】 心筋障害。 【過剰】 あまりみられない。	男性 30 μg 女性 25 μg 上限 男性460 μg、女性350 μg	・アンコウの肝(1切れ・30g) : 60 μg ・たらこ(1/2本・25g) : 33 μg ・クロマグロ(80g) : 88 μg
クロム	糖の代謝に関わる。 【欠乏】 血糖が上がりやすくなる。 【過剰】 あまりみられない。	男性 10 μg 女性 10 μg	・生そば(ゆで200g) : 4 μg ・きざみ昆布(素干し10g) : 3 μg ・さば(80g) : 2 μg
モリブデン	酵素の働きを助け、代謝に関わる。 【欠乏】 あまりみられない。 【過剰】 銅の吸収障害による銅欠乏症。	男性 30 μg 女性 25 μg 上限 男性550 μg、女性450 μg	・納豆(1パック・45g) : 131 μg ・豚レバー(80g) : 96 μg ・あずき(ゆで30g) : 29 μg

ミネラルガイド

必須ミネラル 13種類

ミネラルとは

体に必要な5大栄養素のうちのひとつであるミネラルは、ビタミンと同じくエネルギー（カロリー）はありません。しかし、人体で重要な働きをしており、健康維持のためには欠かせない栄養素です。

5大栄養素

脂質
炭水化物
たんぱく質
ビタミン
ミネラル

1日の食事の基本

「主食」「主菜」「副菜」をそろえて3食
「果物」「乳製品」を1品ずつ

ミネラルの種類と働き

私たちの体に必須だとわかっているミネラルは左記の13種類です。

- ナトリウム(Na)
- カリウム(K)
- カルシウム(Ca)
- マグネシウム(Mg)
- リン(P)

- 鉄(Fe)
- 亜鉛(Zn)
- 銅(Cu)
- マンガン(Mn)
- ヨウ素(I)

- セレン(Se)
- クロム(Cr)
- モリブデン(Mo)

ミネラルバランス

亜鉛と銅のように片方が過剰になるともう一方の吸収が悪くなるなど、互いの量が影響し合うものがあります。通常の食事では心配ありませんが、サプリメントなどを利用する場合は偏りのないようにしましょう。

バランスが大事ですね！

参考:日本食品標準成分表2015年版(七訂)、日本人の食事摂取基準(2015年版)
※推奨量・目安量は年齢によって異なります。表中は30~49歳の値です。※食品の目安量は皮など廃棄物を含んだ量です。ミネラル含有量は正味量(実際に食べる量)で算出しています。

（文）管理栄養士 永田 愛美