

# 薬の伝言板～ミネラル～



No. 226 2016年9月

丸子中央病院 薬局

地球上に存在する元素のうち、水素、炭素、窒素、酸素を除いたものをミネラルといい、カルシウム、鉄、ナトリウムなどがあります。必要な量は少ないのですが、人の体の中では作ることができないので、食べ物から摂る必要があります。栄養素として欠かせないことがわかっているミネラルとして、現在 16 種類が知られており、そのうち厚生労働省が摂取基準を決めているのは 13 種類です。

## ◆ミネラルの種類と役割

種類	役割	多く含んでいる食品の例
ナトリウム	・体内の水分量や体液の浸透圧の調整	食塩、しょうゆ
マグネシウム	・丈夫な歯や骨をつくる ・代謝を助ける ・筋肉の働きを助ける ・心臓を正常に働かせる	豆類、種実類、海藻類、魚介類
リン	・丈夫な歯や骨をつくる ・代謝を助ける ・脳の活性化	魚介類、牛乳・乳製品、豆類、肉類
カリウム	・体内の水分量や体液の浸透圧の調整 ・精神を安定させる ・肉体疲労の回復 ・心臓を正常に働かせる	果物、野菜、芋、豆類、干物
カルシウム	・丈夫な歯や骨をつくる ・脳の活性化 ・代謝を助ける ・精神を安定させる ・筋肉の働きを助ける ・肉体疲労の回復	牛乳・乳製品、小魚、海藻類、大豆製品、緑黄色野菜
クロム	・血糖値の上昇を抑制する	魚介類、肉類、卵、チーズ
マンガン	・骨を健康に保つ ・代謝を助ける	穀類、豆類、種実類、小魚
鉄	・全身に酸素を供給し、二酸化炭素を回収 ・貧血を予防する ・肉体疲労の回復	海藻類、貝類、レバー
銅	・貧血を予防する ・代謝を助ける	レバー、魚介類、豆類、
亜鉛	・成長を促進する ・脳の活性化 ・代謝を助ける	魚介類、肉類、穀類
セレン	・抗酸化作用で老化や動脈硬化を予防する	魚介類、肉類、卵
モリブデン	・代謝を助ける	豆類、穀類、レバー
ヨウ素	・成長を促進する ・甲状腺ホルモンの主成分になる	海藻類、魚介類

## ◆ミネラルの吸収

ミネラルは、体の中では合成されないので、毎日の食事から摂る必要があります。しかし、吸収されにくかったり、他の成分によって吸収を妨げられたりすることがあります。また、体内に貯蔵できないものも多いのです。一方、ミネラルの吸収を助ける働きをするものもあり、カルシウムやリンはビタミンDによって、鉄はビタミンCによって吸収が高められます。

## ◆主な医薬品

欠乏症の場合、症状に合わせて薬で治療をすることがあります。

種類	主な医薬品
ナトリウム	塩化ナトリウム末・注
マグネシウム	硫酸マグネシウム注
カリウム	アスパラカリウム錠・注、・スローK錠
鉄	フェロミア錠
亜鉛	プロマック錠
リン	リン酸ナトリウム注
カルシウム	アスpara CA錠・乳酸カルシウム末・カルチコール注
ヨウ素	ヨウ化カリウム末



ミネラルは人の体の中で合成できないので医薬品や食品からしか摂ることができず、多すぎても少なすぎても健康によくありません。

摂取方法のポイントは「バランス」です。ミネラルは、非常に大切な役割を持っていて、骨などの体の組織を構成したり、体の調子を整えたりする働きがあります。バランスの良い食生活を心がけて、上手にミネラルを摂りましょう。

