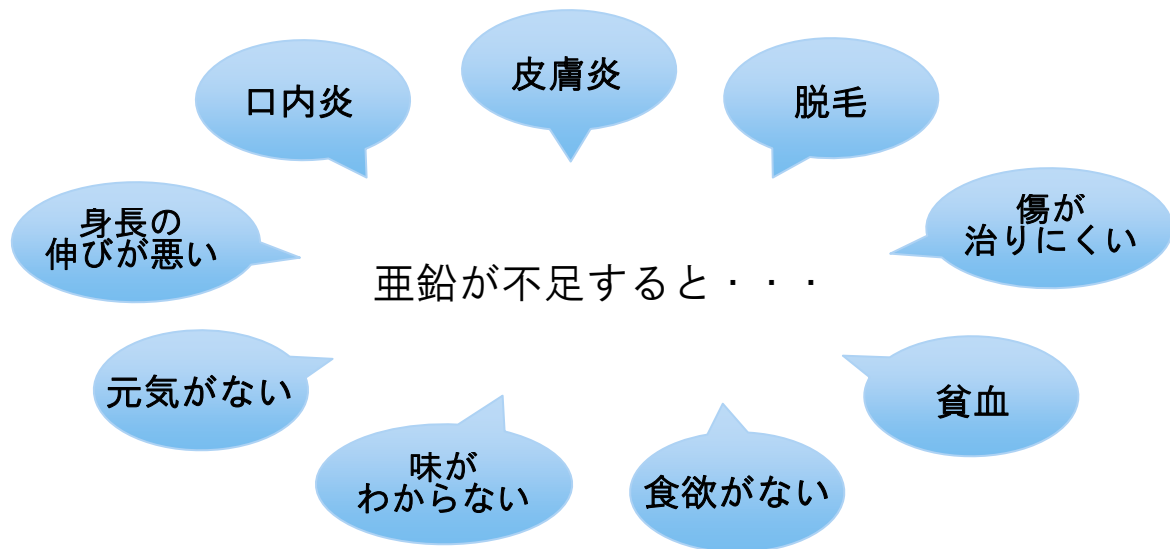


## 身体に大切なミネラル 亜鉛

亜鉛は身体の様々な機能を維持していくために働いているミネラルです。  
亜鉛が不足すると、身体に様々な症状が現れます。



### ◆亜鉛と皮膚◆

亜鉛は皮膚や粘膜、爪の状態を良好に保つのに役立ちます。  
人体には1.4～2.3gの亜鉛が含まれ、その約20%は皮膚に存在することから、  
亜鉛が欠乏すると皮膚症状が出現しやすくなると考えられています。  
原因疾患のない、かゆみを伴う皮膚や慢性湿疹、爪の異常や脱毛は、  
亜鉛欠乏が関わっている可能性があります。

日本の土壌にはミネラルが少ないので、欧米人に比べると血清中の亜鉛量は少なめです。  
そして、偏った食事や極端なダイエットにより亜鉛の摂取量は不足します。  
また加工食品に使われている添加物には、亜鉛の働きを阻害したり、吸収を妨げて  
しまうものがあります。そのため、日本人の多くは潜在的亜鉛欠乏症の状態と  
言われています。あなたも一度チェックしてみませんか？

当院では、採血により血清亜鉛濃度を検査することができます。  
また、内服薬や亜鉛のサプリメントもごさいます。  
気になる方は、医師にご相談ください。

