



ミネラルって何？ 本当に必要なの？



医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

そろそろ桜のシーズンですね。春の選抜に始まりプロ野球の開幕と、賑やかな甲子園に戻ってきましたね。今回は、身体に存在するミネラルについて、お話ししたいと思います。

ミネラル類とは、必要不可欠な「五大」栄養素のひとつで、体の組織をつくる原料となり、体の働きを維持・調節する働きがあるため人間にとって必要不可欠な成分です。ミネラル類は、体内で合成できないため食品やサプリメントなどで摂取する必要があり、健康の維持増進のためにバランス良く摂取することが大切です。人間の体の約96%は、炭素・水素・酸素・窒素で構成される炭水化物（糖質）やたんぱく質・脂質・ビタミン類などの「有機物」と水分からできています。残りの約4%を構成しているのがミネラル類「無機質」です。しかし、体内でミネラル類をつくることはできないため、食品やサプリメントで摂取する必要があります。多すぎても少なすぎても健康の維持増進には良くないため、バランス良く摂取することが大切です。ミネラル類は、地球上に存在する118種類の元素のうち114種類が該当し、そのうち13種類が「必須」ミネラルとされています。必須ミネラルは大きく2つに分類され、体内の量が多いものを「多量」ミネラル、少ないものを「微量」ミネラルと呼びます。多量ミネラルは、体内のミネラル類の99%以上を占めています。微量ミネラルは1日の必要量が100mg以下と極めて少なく、中には1mgに満たないものもありますが、人間にとって必要不可欠なため、それぞれ適切な量をバランス良く摂取することが大切です。まずは、以下に「多量」ミネラルを列挙します。

<ナトリウム>

ナトリウムは食塩の成分で、調味料や加工食品などに多く含まれます。人間の体内には成人で約100g存在し、骨や体内の水分中に存在しています。食塩の摂取過剰が問題にされがちですが、人間にとっては必要不可欠なミネラルです。ナトリウムは多くの食品に含まれるため、不足の心配はありませんが、糖質を摂取すると腎臓でのナトリウム再吸収が増えるため、体内に蓄積しむくみや高血圧の原因となります。また、ナトリウムを摂りすぎると胃ガンや脳卒中の危険性も高まります。

<カリウム>

カリウムは、特に野菜、芋、果物などの植物性食品に多く含まれ、水に溶けやすい性質を持っています。カリウムは人間の体内に約100~150gあり、そのほとんどが細胞内に存在しています。カリウムはナトリウムと深く関わり、体内のナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。そのためカリウムは高血圧を予防する働きが期待できます。

(裏面へ続く→)

<カルシウム>

カルシウムは、骨や歯を構成し、乳製品や小魚などに多く含まれます。人間の体に最も多く存在するミネラルで、体重の1~2%の比率を占めています。そのうち99%が骨や歯に存在しており、残りの1%は血液などの体液や筋肉、細胞に分布し、体の様々な機能を調整しています。不足すると、骨粗しょう症やイライラの原因のひとつとなります。

<マグネシウム>

マグネシウムは、ナッツ類や魚介類、精製していない穀物に多く含まれます。カルシウムと密接な関わりがあり、骨や歯の形成に必要な栄養素です。また、体内で約300種類以上の酵素の働きを助ける役割があり、エネルギー産生を助け血液循環を正常に保つために働いています。不足すると、動脈硬化や狭心症・心筋梗塞や筋肉の痙攣・神経過敏症などの症状が現れます。また、骨粗しょう症や糖尿病などの生活習慣病の危険性も高まります。

<リン>

リンは幅広く様々な食品に含まれ、加工食品をつくる際の食品添加物としても使用されています。カルシウムの次に人間の体内に多く存在するミネラルで、体重の約1%にもなります。リンは吸収されやすいため、血液中の濃度にすぐに影響を及ぼします。しかし、体内にある調節ホルモンが、過剰なリンを尿中に排泄し適正に調整します。

通常リンが不足する心配はありませんが、リンを摂りすぎるとその調節ホルモンを合成・分泌する臓器に異常が起こることがあります。

今回は、ミネラルのうち「多量」ミネラルについて解説しましたが、次回は「微量」ミネラルについてお話しします。

GW 休診のお知らせ

ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします（休診日は○）

日	月	火	水	木	金	土
○28	○29	30	5/1	2 AMのみ	○3	○4
○5	○6	7	8	9 AMのみ	10	11

4/29 5/3 5/4 5/6 が休診になります

5/7（火）より平常どおり診察を行います

※定期薬の処方を受けておられる方はお気をつけください。



◆ふなもとクリニック 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町7-13 tel.0798-81-1192

◆ 居宅介護支援事業所

ふくろう

〒663-8165 西宮市甲子園浦風町6-20 1F デイ 3F 居宅

デイサービスセンター

tel.0798-40-9500(居宅) 0798-49-7670(デイ)