健康コラム

ミネラルやビタミン不足にご用心

バランスのよい食事で元気な毎日を！

さぬき市民病院内科　菊池史

最近患者さんを診察する中で気になるのはミネラルやビタミン不足の方が多いことです。ミネラルは身体を構成する酸素、炭素、水素、窒素以外の元素の総称のことで中でも身体の機能調整に欠かせない16種類を必須ミネラルと言います。カルシウムやリンは摂取推奨量が多く骨や歯など身体の重要な構成要素となるミネラルです。また鉄、亜鉛は摂取推奨量が少ないながらも貧血や味覚障害の原因になることもあり医療機関で測定されることも多いかもしれません。

食事の主役であるお米やパンなどの炭水化物、肉魚などの蛋白質はビタミンやミネラルの助けがなければエネルギーを産生できません。

ミネラルはビタミンと組み合わせることで吸収効率がアップすることや逆に一部の食材との組み合わせでは吸収が障害されることがあります。

糖尿病、高血圧、脂質異常症など治療中の方も多いと思いますがせっかく気をつけている食事もミネラル、ビタミン不足では効果が不十分です。惣菜や外食選びのポイントにもなるでしょう。かかりつけの医療機関で栄養相談をうけてみてはどうでしょうか？

