



入院中に多職種で行う栄養管理： 栄養サポートチーム Nutrition Support Team: NST

微量元素とは？

微量元素とは、生体内含有量がFe(鉄)より低いミネラルを指します。厚生労働省が発表している『日本人の食事摂取基準2020年版』ではFe(鉄)、Cu(銅)、Zn(亜鉛)、Mn(マンガン)、Sr(セレン)、Mo(モリブデン)、Cr(クロム)、I(ヨウ素)を必須栄養素とし、1日必要量を提示しています。今回は、そんな目立たないけど大事な栄養素にフォーカスを当ててみたいと思います！



微量元素の主な役割、欠乏症と過剰症を表に示します。

こんなにあると、何をどのくらい摂れば良いのか迷ってしまうかもしれませんが、鉄、亜鉛以外の微量元素は、通常の食事が摂れていけば不足は稀だと言われています。

そのため、特に重要な鉄、亜鉛を意識して蛋白源や野菜類を豊富に含むバランスの良い食事を摂ることが大切です。鉄や亜鉛は食事摂取量や吸収能が低下している高齢者では特に不足しやすい栄養素です。炎症性腸疾患、消化管切除後、肝機能障害、腎疾患・透析、薬剤、経腸栄養の例では吸収不良などの影響による欠乏症を来すことがあると言われますので、注意が必要です。

気になる方はかかりつけ医や管理栄養士にご相談ください。

| 微量元素 | 主な生理作用 | 推奨量 (食事摂取基準2020年版) | 過剰症 | 欠乏症 | 多く含む食品 |
|-------|-------------------|----------------------------|----------|--------------|----------------------|
| 鉄 | 酸素運搬、造血 | 男/7.0~7.5mg 女/6.0~6.5mg | 大量で鉄沈着 | 鉄欠乏性貧血 | 肉類・レバー・大豆・大豆製品・緑黄色野菜 |
| 亜鉛 | 蛋白質代謝 | 男/10~11mg 女/8mg | 発熱・悪心 | 成長減退 味覚異常 | 穀類・肉類・魚介類 |
| 銅 | ヘモグロビン合成 | 男/0.8~0.9mg 女/0.7mg | 催吐性など | 貧血 | 貝類・甲殻類・レバー・豆類 |
| セレン | 過酸化分解 グルタチオン酸化 | 男/30μg 女/25μg | 貧血・肝障害 | 心臓疾患 | 穀類・魚介類 |
| モリブデン | 酸化酵素の分解 | 男/25~30μg 女/25μg | 痛風・銅欠乏症 | 成長遅延 | 乳・乳製品・レバー・豆類 |
| ヨウ素 | 甲状腺ホルモン | 男/130μg 女/130μg | 甲状腺腫 | 甲状腺腫 | 藻類・魚介類 |
| マンガン | 脂肪酸代謝 酵素の活性化 | 男/4.0mg 女/3.5mg ※目安量 | パーキンソン症様 | 成長遅延 | 種実類・穀類・豆類 |
| コバルト | ビタミンB12構成成分 造血 | — | 悪心・嘔吐 | 悪性貧血 | 肉類・魚介類・乳製品 |
| クロム | 糖・脂肪代謝 | 男/10μg 女/10μg | 発がん性 | 耐糖能異常 | 藻類・きのこ類 |

引用 | 株式会社大塚製薬工場HP・ニュートリー株式会社HPより引用作成