

## 五大栄養素「ミネラル(無機質)」

栄養素はその働きや性質から、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル（無機質）の5種類に分け、「5大栄養素」と言います。その中のひとつ「ミネラル(無機質)」について紹介します。

ミネラルはからだの中で臓器や組織のいろいろな反応をスムーズにはたらかせるために必要なものです。ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛などがあり、これらのミネラルはからだの中で作られないため、肉や魚、野菜、海藻などの食べ物から取り入れる必要があります。からだの機能を調節するはたらきがある上、骨や血、筋肉などからだの構成成分にもなっています。ミネラルは不足しても、とり過ぎても病気になるといわれています。

特に日本人が不足しているミネラルはカルシウムです。カルシウムは骨や歯などの原料になるほか、イライラを抑えたり、筋肉のはたらきにも関わっています。不足すると骨粗しょう症の要因になります。日ごろから小魚や乳製品を食生活に取り入れましょう。

(カルシウム量：成人1日あたり必要量600～700mg、牛乳1杯(200ml)あたり220mg)

