

1 亜鉛欠乏症は 様々な体調不良の原因となります

◆ その体調不良は亜鉛不足かもしれません

私たちの体内には、亜鉛や鉄などの鉱物（ミネラル）が存在します。真鍮しんちゆうや釘の材料が体の中にあるというのは意外に感じるかもしれませんが、私たちの体が健康であるためには欠かせない栄養素です。

亜鉛は、筋肉、骨、皮膚、臓器、脳の海馬など、体中に合わせて約2000mg（2g）が存在していますが、少量ながらそのはたらきはあまたに及びます。

亜鉛をはじめ、人体に欠かすことのできないミネラルは16種類（亜鉛、鉄、カルシウム、リン、カリウム、硫黄、塩素、ナトリウム、マグネシウム、銅、マンガン、クロム、ヨウ素、セレン、モリブデン、コバルト）あり、必須ミネラルと呼ばれます。

これらは体内で作ることができないため、必ず食べ物からとらなくてはなりません。ところが食事のバランスが悪かったり、腸での吸収力がおちたりすると不足し、様々な体調不良がおこってきます。

