



ひまわり新聞
Your partner



いまさら聞けない! ?

ミネラルの効果と不足のリスク



この記事は「ヴィタミーナ」に掲載された記事を引用しております。

ミネラルは、体内で合成することができないものですが、人が生きていくうえで欠かせないものであり、不足すると病気のリスクがあります。

ミネラルとは身体にとってどのような役割を果たしているのか、ミネラル不足が招く主な病気のリスクを紹介します。

■ ミネラルの種類と役割

ミネラルは身体を構成する酸素や炭素、水素、窒素以外の元素の総称で、無機質ともいいます。そのなかでも非常に少量しかないとを微量元素と呼びます。代表的なものに鉄、亜鉛、カルシウム、リン、カリウムなどがあります。ミネラルは身体で作り出すことができないため、食事から摂取する必要があります。

また、相互に吸収やはたらきに影響するのが特徴で、バランスよく摂取することが重要です。

「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では、多量ミネラルとしてナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、微量元素として、鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデンの微量元素の基準が設定されています。

■ 摂りすぎに注意「ナトリウム」

ナトリウムは体内の水分量を一定に保つ役割があります。普段の食事から必要量が摂取できるため、腎臓の機能が正常であれば、ナトリウム欠乏になることはありません。反対に摂りすぎることによって高血圧のリスクが高くなるため、摂りすぎに注意が必要なミネラルです。

■ ナトリウムを排出する「カリウム」

カリウムはナトリウムを排出する作用があり、細胞内液の浸透圧を調整します。健康な人では不足することはほとんどありませんが、下痢や大量の発汗、高血圧の治療で利尿薬という薬を服用している人は注意しましょう。



■ 身体にもっとも多く存在する「カルシウム」

人の身体にもっとも多く存在するミネラルがカルシウムです。歯や骨をつくるミネラルで、ごく一部はカルシウムイオンとして血液や筋肉のなかにも存在しています。若年期に不足すると骨が十分につくられず、将来の骨粗鬆症リスクを高めます。カルシウムだけでなくビタミンDと一緒に摂ることで吸収率が高まります。

■ 微量ミネラルも重要

鉄は全身に酸素を送る血液中のヘモグロビンに多く存在しているほか、筋肉や肝臓などに存在します。そのため、鉄分が不足すると赤血球のヘモグロビンが減少してしまい、全身に十分な酸素を送り出すことができなくなり、鉄欠乏性貧血になります。鉄はヘム鉄と非ヘム鉄があり、吸収が良いのは動物性食品に多いヘム鉄です。

亜鉛は皮膚や肝臓、すい臓、前立腺などの多くの臓器に必要な微量栄養素で、成長期に不足すると成長障害が起こります。また、亜鉛が不足することで味覚障害や脱毛や貧血、皮膚炎などが起こります。

このほか、銅は骨や血液、脳などに必要な成分で、マンガンも代謝に必要なミネラルです。このように、多量ミネラル、微量ミネラル問わず、ミネラルは人が生きていくうえで必要なもので、不足するとさまざまな影響が出ます。

➤ ダイエットしたい……でもミネラルが不足すると

肥満を解消するためにダイエットする場合、やはり効率的なのは運動と食事の両輪で見直すことです。多くのミネラルは通常の食事をしていて不足することは稀ですが、過剰な食事制限によって身体を構成する必要な栄養素が不足してしまう恐れもあります。

たとえば鉄は赤血球のヘモグロビンに多く存在する微量ミネラルです。ヘモグロビンは全身に酸素を送る重要なはたらきをしているため、鉄が不足してもすぐに影響が出ないように肝臓などに貯蔵鉄と呼ばれる鉄が蓄えられています。そのため自覚症状がないまま、鉄欠乏が進んでいることも少なくありません。女性は鉄が不足しやすいため、とくにダイエット中や成長期は鉄不足に注意しましょう。

◇ まとめ（ポイント）

- ・ミネラルは体内で合成することができないが、人が生きていくうえで欠かせない栄養素
- ・ナトリウムやカリウムは体内の水分量をバランスよく保つために必要なミネラル
- ・カルシウムやマグネシウム、リンは骨をつくる重要な成分
- ・過度なダイエットによるミネラル不足は、やせにくい体質になる原因になることも
- ・ミネラルはさまざまな食材に含まれているため、バランスよく摂ることが重要