

牡蠣などの魚介類や動物性たんぱく質等に多く含まれる亜鉛(Zn)は、私たちの身体に必須な微量元素の1つとして知られています。亜鉛が不足すると、味覚障害・皮膚炎・脱毛・口内炎・性腺機能障害などがおこります。また亜鉛は、正常な免疫機能を維持する上で必要とされています。

一般に免疫系は、大きく自然免疫と獲得免疫に分けられます。自然免疫は外部より感染してきた異物等を直接攻撃し、撃退します。一方、獲得免疫は、「抗原提示細胞」と呼ばれる細胞によって処理された外来抗原を、リンパ球の一種である「T細胞」が認識することで発生します。代表的な抗原提示細胞である「樹状細胞」は、他の免疫担当細胞を活性化する働きを持ち、免疫系を維持する上で極めて重要な細胞です。この樹状細胞の活性化制御に、亜鉛がシグナル伝達分子として作用するため、生体内で亜鉛の量が極度に減少すると、ウイルスなどの病原体が生体内に侵入してきた時の防御機構である免疫応答に支障が出るのです。

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」によると、健康な生活のために必要不可欠な、成人の亜鉛摂取量の推奨量(ほとんどの人が必要量を満たす量)は、1日当たり男性で11mg、女性で8mgとされています。妊娠中や授乳中の女性は亜鉛の必要量が増加するため、それぞれ1日当たり2mgと4mgの付加量が必要です。

亜鉛を多く含む食品には魚介類、肉類、藻類、野菜類、豆類、種実類があります。特に牡蠣には100g当たり14.5mgと多く含まれるほか、うなぎの蒲焼100gには2.7mg、豚・肝臓生100g当たり6.9mgと、魚介類や肉類に多く含まれています。