

亜鉛欠乏による 味覚障害



味覚障害の原因となるものには、 どのようなものがありますか。



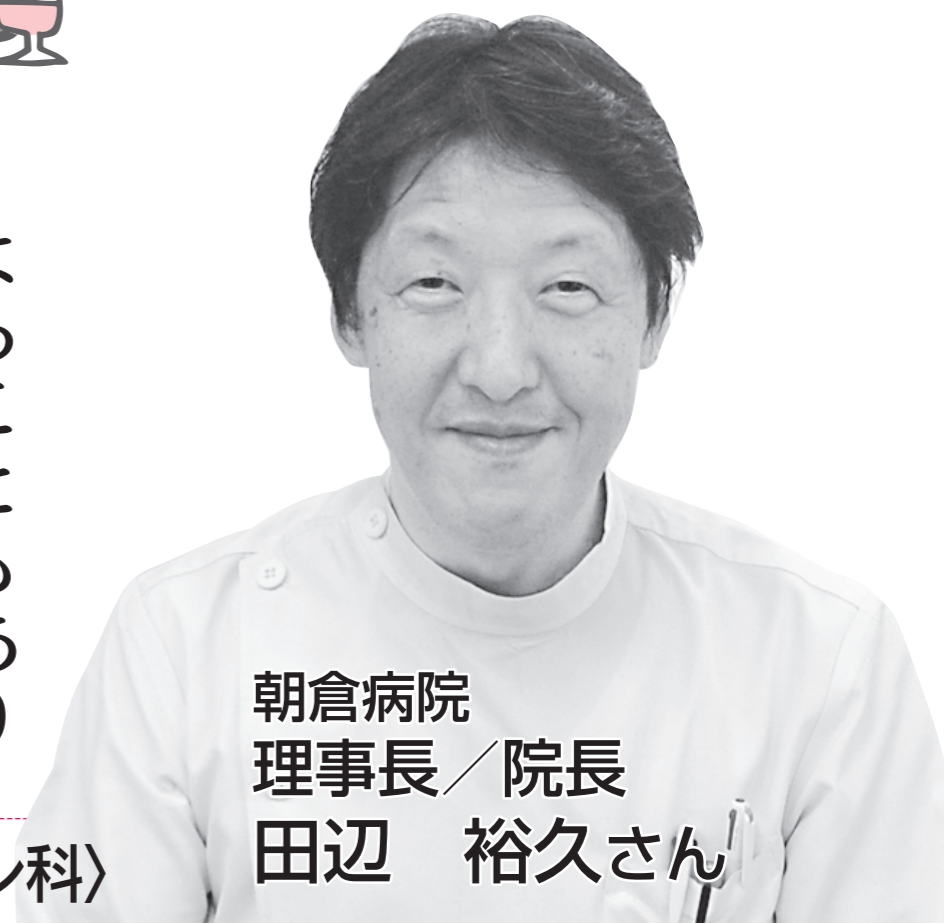
糖質、脂質、タンパク質、ビタミン類に続く第五の栄養素として、鉄やカルシウムなどの「ミネラル」と呼ばれる物質があります。これらは適当な量を食事などで

摂取する必要があるありますが、最近増えている食べ物の味が分からないなどの味覚障害の原因として、その一つである亜鉛の欠乏がいわれて
います。過度な



ダイエット、偏食、インスタント食品や野菜ばかりの食習慣、アルコールの飲み過ぎなどが主な原因ですが、制酸剤などの薬に

よることもあります。また、味覚障害以外にも髪が抜ける、皮膚が荒れるなどの症状を伴うこともあります。普段から亜鉛を多く含む肉、豆、魚介、卵類などを積極的に取りま
しょう。ただし取り過ぎも注意です。せっかくの食欲の秋ですから、おいしい食事に“出会えん”ことのないように。



朝倉病院
理事長／院長
田辺 裕久さん