



西新潟中央病院

栄養サポート通信 第4号

NST : Nutrition Support Team

発行日：2015年7月1日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線 1303

栄養ミニレクチャー 第4回

お酒好きの方は要注意！？ 亜鉛のお話し



・まさご太郎さんの例

まさご太郎さん（60歳 男性）はお酒が大好きで、食事は1日1回しか食べず、あとはお酒を飲んで過ごしていました。ある日大好きなお寿司を食べたところ妙に味が苦く感じ、その後大福を食べてみましたが全く甘味を感じませんでした。

不安になって病院にかかったところ、血液の中の**亜鉛**が少なくなっていると言われました。

・亜鉛について

- ① 亜鉛は人体に必要なミネラルの1つで、細胞全体に広く存在しています。偏った食事やお酒の飲みすぎで不足することが知られており、早いと2週間程度で症状が現れます。
- ② 今回の例では症状として**味覚障害**がみられました。これは亜鉛の不足により舌の細胞が老化するために起こります。その他にも皮膚炎や免疫力低下、高血糖を起こすことが知られています。
- ③ 亜鉛不足を予防するためには、日頃からバランスの良い食生活を心がけることが大切です。また亜鉛を豊富に含む食品も上手に活用していただければと思います。

・亜鉛を豊富に含む食品

かき

牡蠣、牛肉、いか、たこ、そば、ナッツ類など



(文責：栄養管理室 澤田周矢)

栄養管理室からのお知らせ ～訪問栄養食事指導について～

栄養管理室では在宅への訪問栄養食事指導を行っています。患者さんの家に訪問し、実際の調理を交えながら栄養指導を行います。糖尿病や高血圧症の具体的なレシピについて知りたい、ミキサー食やキザミ食の作り方を教えてほしいなど、食事に不安のある方は主治医に是非御相談ください。

