



管理栄養士
榎 玲里

妊活にも大切な亜鉛の不足を防ぐコツ

亜鉛は生殖機能に関与することが知られているミネラルですので、妊活にあたり、不足していないかを気にされている方が多いかもしれません。亜鉛は牡蠣に多く含まれていることで有名ですが、牡蠣を積極的に摂らなくても、季節を問わず手に入りやすい食材からでも十分に補うことが出来ます。今回は、毎日の食事で亜鉛が不足しないためのコツについてお伝えします。

亜鉛を多く含む食材

亜鉛は、群を抜いて牡蠣に多く含まれていますが、赤身の肉、内臓も食べられる魚、チーズ、ナッツ類などにも多く含まれています。毎日の食事で摂っておきたい亜鉛の量は、男性で11mg、女性は8mgです。厚生労働省が毎年行っている食事調査によると、日本人の平均摂取量は、男性(30~39歳)9.3mg、女性(30~39歳)7.7mgとなっており、男性の方が少し不足傾向にありました。

主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を摂っていれば、基本的には不足することはありませんが、亜鉛が多く含まれている食材を意識して摂るようにするとより良いでしょう。

亜鉛の含有量

食品名	100g中の含有量	食品名	100g中の含有量
牡蠣	14mg	かぼちゃの種	7.7mg
ホタテ	2.7mg	松の実	6.9mg
しじみ	2.3mg	ごま	5.9mg
ししゃも	1.8mg	カシューナッツ	5.4mg
わかさぎ	2.0mg	アーモンド	3.6mg
パルメザンチーズ	7.3mg	納豆	1.9mg
モッツアレラチーズ	2.8mg	牛肩ロース肉	4.6mg
カマンベールチーズ	2.8mg	豚肩ロース肉	3.2mg
		鶏もも肉	1.6mg

ごはんを減らすと亜鉛不足に繋がる!?

実は、亜鉛は主食のごはんにも含まれています。ごはんを1膳(150g)食べることで、1.8mgもの亜鉛を摂ることができ、1日に3膳のごはんを食べると、1日に摂りたい亜鉛の半分ほどを摂ることができます。

糖質を控える目的で、ごはんを野菜に置き換えるような食事をしている場合、亜鉛を摂る量が減ってしまうかもしれません。野菜にもビタミンやミネラルが含まれているので、適量食べることは大切ですが、ごはんも減らしすぎないようにすることは亜鉛不足の予防になり得ます。

亜鉛は穀類の中でもごはんやパスタに多く含まれていますので、亜鉛をしっかり摂りたい場合は主食の選び方にも気を付けてみましょう。

主食1食分の亜鉛含有量

	エネルギー	亜鉛
ごはん(150g)	234 kcal	1.8mg
パスタ(200g)	300 kcal	1.4mg
そば(200g)	260 kcal	0.8mg
食パン(90g)	221 kcal	0.5mg
うどん(230g)	219 kcal	0.2mg

亜鉛の摂取量を増やす お勧めの方法

2.8mg UP↑ おやつにミックスナッツ 1つかみ(24g)を摂る

0.4mg UP↑ サラダにパルメザンチーズ 大きじ1杯(6g)をかける

2.6mg UP↑ 豚バラ肉(0.6mg/100g)を 豚肩ロース肉(3.2mg/100g)に代える

0.7mg UP↑ 野菜炒めに松の実 大きじ1杯(10g)を加える

参考:文部科学省,日本食品標準成分表(八訂)増補2023/厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」/厚生労働省,国民健康・栄養調査(令和4年)

毎日の食事で手軽に摂れる

旬の食材



秋はさつまいもやれんこんなどの根菜類やきのこ類が多く出回りますね。野菜やいも、きのこ類には亜鉛はあまり含まれていないので、亜鉛が含まれている貝類、肉類、納豆などを組み合わせることで亜鉛を補うことのできる一品になります。

忙しい料理に時間をかけることが難しくなりますが、簡単に作ることでできる味噌汁で栄養不足を解消していきましょう。

旬の食材の組み合わせ例

- えのきたけ + 納豆 + 青ねぎ
- しめじ + しじみ + 青ねぎ
- れんこん(すりおろし) + 鶏ひき肉 + 青ねぎ
- ごぼう + 長ねぎ + 牡蠣
- さつまいも + 玉ねぎ + 豚こま肉
- さといも + しいたけ + 油揚げ