

7 亜鉛の不足による欠乏症状

食欲不振・疲労・味覚低下・学習能力の低下・皮膚炎・感染症・ケガの回復の遅れ・成長期の子供が不足すると発育に影響します。

慢性的にホルモンに異常を起こし、男性は無毛や体型変化。女性は多毛、筋肉質になったり、不妊症になることもあります。



8 亜鉛の過剰摂取

亜鉛の過剰症は基本的には起こりにくいようです。

亜鉛はミネラルのうちで最も毒性が低く、1日 50~100mg を摂り続けても問題はないとされています。ただし、ほかのミネラルを排除する働きがあり、とくに銅や鉄を排除します。

鉄の吸収を妨げ、鉄分欠乏症の貧血を招く可能性があるとの報告例もありますので、その点には注意が必要です。

2 g 以上の過剰摂取で急性中毒を起こす危険があります。

缶詰から亜鉛が溶け出し、それを食べたため、急性の発熱・吐き気・腹痛・下痢などを生じた例や、亜鉛を加熱したときに出る酸化亜鉛の蒸気を吸い込んだため、発熱・ふるえ・胸の不快感をもよおした亜鉛ヒューム熱などが知られています。

