



村田 浩

冬は乾燥肌の季節です。暖房で空気が乾き加湿器を使っても皮膚のかゆみが止まらない人もいます。肌の乾燥について家族に「年なんだから」と言われたり、自分に「年だから」と言い聞かせたりしている人もいます。もしれません。

でも、ちょっと待ってください。そのかゆみ、本当に年齢のせいですか？ ダイエットのために、肉や白米を食べるのを制限していないか？ もしかすると、かゆみの原因は「亜鉛欠乏症」かもしれません。

きれいな肌をつくる肉

亜鉛は、体のバランス維持に必要な微量元素の一つです。肌の「角層」と呼ばれるバリアードや、舌の味を感じる部分（味蕾）、性ホルモンを作る時などに必要な栄養素です。亜鉛が不足すると角

皮膚科部長、フットケアセンター科長 専門は皮膚悪性腫瘍

亜鉛欠乏症



層が薄くなります。角層は、肌の表面に角化細胞という板を皮脂でたくさん貼り付け、バリアードを作っています。このバリアードの出来が良い状態が「肌の細かいきれいな肌」です。亜鉛はこの構造を作るときに必要な工具のようなものです。亜鉛が足りないとこの構造がうまく作れ

ず、ばらばらの荒れた肌になってしまいます。亜鉛を多く含むのはカキ（牡蠣）で、5粒も食べれば1日に必要な量を摂取できます。ただ、カキは毎日食べるものではありません。豚の脂身はビタミンB1も豊富で、疲労回復にも重要です。肉を食べることは、皮膚を健康に保ち、全身の機能を維持するために大切なのです。

フィチン酸に注意

亜鉛を取るときには、「フィチン酸」に気を付けなくてはなりません。これは、有害物質の取

り込みを抑えますが、同時に亜鉛などの微量元素の取り込みも邪魔するのです。

フィチン酸は穀類、豆類などに含まれ、特に玄米、雑穀米に多い成分です。白米はほとんど含みません。若い人の食事は元々栄養過多なので、食物繊維が多くとれる雑穀米や玄米は体に良いのですが、食事量と吸収率が落ちてしまった高齢者では「フィチン酸」は栄養失調の原因になります。フィチン酸を含まない白米が良いのです。ですから私は、「70歳）過ぎたら肉に白米！」と言っています。少量でもせいたくな食事がおすすめです。

「70過ぎたら肉に白米」実践を