

いただきます。

R6.6



管理栄養士 やまだ

身体を作る栄養素を考えてみませんか？

セレンの性質と働き

セレンは土壌、水、特定の食品に含まれる必須微量ミネラルです。主に肝臓や腎臓に含まれ、甲状腺ホルモンの活性化に必須であり、抗酸化作用で組織細胞の酸化を防ぐ働きをします。水銀などの有害物質を無毒化し、血栓症の予防にも役立つため、注目されている栄養素です。

摂取のポイント

セレンは体内で合成できない必須微量元素であり、不溶性です。食品中のセレンはその産地の土壌や飼育飼料のセレン濃度を強く反映することがわかっており、日本の土壌はセレンが豊富なため無理なく摂取できる栄養素ともいえます。

セレンが多い食べ物は、マグロ・イワシ・たらこ・鱈・鰹節・ネギがあります。

摂取の注意点

摂取不足

消化管からの吸収率が50%以上と高いため、**通常の食生活であれば不足の心配はほぼありません。**セレン欠乏症の症状はさまざまに心筋障害に伴う心不全、四肢の筋肉痛や筋力低下、爪の白色化が代表的な症状となります。

過剰摂取

通常の食生活では過剰摂取の心配はほとんどありませんが、**サプリメントなどで補う場合には推奨量を超えないよう注意が必要です。**

慢性的に過剰な摂取を続けると、脱毛、爪の変形、嘔吐や下痢、頭痛やしびれ、神経過敏などの症状が出るおそれがあります。

出典：大塚製薬栄養素カレッジ HP 令和6年5月3日

SDGs と食生活の疑問



SDGs は、私たちにどんな関係があるの？

SDGs は、地球上に暮らす、すべての人に関係があります。私たちの安全・安心な生活、暮らしの豊ゆたかさ、そして地球環境を含みくめ、身の回りのさまざまなことに問題が含まれているからです。

一番身近な地球環境の変化で食事に関係することは、ニュースでご覧になった方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

【冷凍濃縮果汁のオレンジジュース】が販売されなくなることです。

なぜ**オレンジジュースが品薄に？**

2021年からブラジルからの輸入量が大幅に減りました。

日本で貯蔵して、それをジュースにしていのですが、2021年の輸入量が大幅に減ったために我が国の在庫もそれに伴って減り、22年、23年は何とか製造してきましたが、ここにきて在庫が枯渇したという状況です。

日本の輸入シェアの大体6割がブラジルからです。

輸入量が減ったのは、2021年以前から、**大雨や日照りなどの天候不順や「カンキツグリーニング病」という柑橘類の木が枯れる病気が流行しブラジル国内でオレンジの不作が続いていました。**この病気の媒介昆虫であるミカンキジラミが**温暖化とともに北上して被害が拡大化したのです。**それによってブラジルのオレンジ果汁の在庫が少なくなり、輸出量が小さくなり世界中でオレンジ争奪戦が繰り広げられています。

地球温暖化ではないですが、日本は、円安の影響で世界中からのオレンジ争奪戦に引き取り価格で不利になり買い負けも影響しています。

国内産のミカンに目を向けていますが、ジュースにするミカンの生産量が追いつかない状態です。