

## 1. ミネラルとは？

人間の体内に存在する元素の約96%は、酸素(O)・炭素(C)・水素(H)・窒素(N)の4つが占めています。残りの約4%の元素の総称を「ミネラル」(無機質)と呼んでいます。すなわち、ミネラルは体の重要な構成成分となっています。人間の体では作ることができないため、食物などから摂取する必要があります。

ミネラルはビタミン同様、微量ながらも生命維持に欠かせない栄養素で、糖質、脂質、蛋白質、ビタミンと並び五大栄養素の一つとなっています。

ミネラルは、多量元素と微量元素に分類されます。ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リンを多量元素といい、それよりも微量の鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレンなどを微量元素といいます。

ミネラルの主な働きは、①骨や歯など硬い組織の構成成分になる、②体液に溶けてpHや浸透圧を調節する、③神経・筋肉の興奮性の調節をする、④酵素の構成成分、⑤生理活性物質の構成成分になる、などが挙げられます。

## 2. ミネラルの種類

栄養素として不可欠のものは「必須ミネラル」と呼ばれています。必須ミネラルとして現在、16種類が知られています。「日本人の食事摂取基準(2010年版)」では、13種類が示されています。

●日本人の食事摂取基準(2010年版)で示されている13種類のミネラル

多量ミネラル	ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン
微量ミネラル	鉄、亜鉛、銅、マンガン、ヨウ素、セレン、クロム、モリブデン