

亜鉛吸収を阻害するもの

① 胃酸不足

- ① PPI、ガスター
- ② 胃切除

② 鉄剤の内服

- ① 長期に鉄剤を飲んでいるなら、すぐ鉄剤をやめること。
- ② 鉄と亜鉛は同じ吸収経路を使っているため、鉄剤を摂っていると亜鉛の吸収が難しくなる。
- ③ また、亜鉛は鉄の代謝を触媒する酵素として働くため、亜鉛欠乏は鉄の吸収障害を来す。
- ④ 鉄のサプリを飲む人は、亜鉛も同時に摂るとよい。

③ アルコール

- ① 亜鉛はアルコールと一緒に内服しない。
アルコールを分解するために亜鉛が使われてしまうため。

④ 腸に炎症がある場合

腸のダメージでも亜鉛の吸収が落ちる。

⑤ 食物繊維（野菜など）

⑥ フィチン酸（穀類、豆類）

米ぬか、小麦、パン、玄米、米、大豆、インゲン豆、トウモロコシ、ごまなどに含まれるフィチン酸は亜鉛の吸収を阻害する。

⑦ 加工品

ラーメン、がんもどき、高野豆腐などに含まれるポリリン酸は亜鉛の吸収を阻害する。

⑧ 牛乳（カゼイン）

⑨ タンニン

緑茶、紅茶、コーヒー、赤ワイン、タンニンも亜鉛の吸収を阻害する。