



ところで亜鉛と銅は似た性質があるのか(元素周期表でもお隣さんです) 消化管で吸収されるときにケンカします。亜鉛の摂取が少ない時は血液中の銅が増え、亜鉛を補充しすぎると血液中の銅が減ってきます。亜鉛と銅はシーソーの両端のようです。亜鉛が欠乏すると味覚障害がでますが、治療しすぎて銅が欠乏すると赤血球が製造されなくなり貧血になってしまいます。そのため治療中は定期的に「亜鉛と銅」をセットで測定します。

そういえば、「亜鉛と銅」の組合せで何か思い出しませんか？ 理科(化学)の授業で出てきた？「ボルタの電池」と「酸化還元電位」です。このコンビ、偶然ですか？ 誰か理由を知っていたら教えてください。

参考)亜鉛を多く含む食物

食品名	亜鉛含有量 (mg/100g)
牡蠣	13.2
豚レバー	6.9
牛肩肉 (赤肉、生)	5.7
牛肩ロース (赤肉、生)	5.6
牛もも肉 (生)	4.0
牛レバー	3.8
鶏レバー	3.3
牛ばら肉	3.0

