



# 健康一口メモ

仙台市医師会  
広報委員  
土屋 誉

昨年からSARS-CoV-2ウイルス感染による新型コロナウイルス肺炎(COVID-19)が世界的に流行しており、すっかり生活スタイルが変わってしまいました。ワクチン接種が世界では始まりましたが日本ではまだまだです。今のところはマスク、手洗いでウイルスとの接触機会を減らすことに加え、できるだけ免疫を高めることが自分でできるいちばん重要なことではないでしょうか。

亜鉛は体内に2gほどしか含まれない微量元素ですが多くの重要な役割があり、特に感染防御には欠かせない栄養素です。しかし3割位の方は亜鉛不足だと言われています。亜鉛にはウイルスの細胞内への侵入を防ぎ、細胞内でのウイルス増殖を抑制する働きが報告されています。COVID-19で重症化しやすいと言われている高齢者、肥満、高血圧、喫煙、糖尿病などの併存疾患を有する方は、亜鉛が低下しがちなこともわかっており何らかの関連があるかもしれません。実際、COVID-19症例

## 亜鉛と新型コロナ肺炎



2021年1月15日 執筆

〔仙台オーブン病院  
／宮城野区鶴ヶ谷〕

では血中の亜鉛値が低く、重症化例ではさらに低いという報告もあります。当院でもSARS-CoV-2感染症例は血中亜鉛が低く、肺炎像のある症例はさらに低い結果が得られています。

亜鉛は体内に貯蔵できないため、毎日の摂取が必要です。まずはタンパク質、炭水化物、脂肪の三大栄養素をバランスよく取り、それらをうまく体内で使うためにビタミン、ミネラルの十分な摂取が重要になります。亜鉛はその必須のミネラルの一つです。亜鉛を多く含む食材は、今が旬であるカキを筆頭にチーズ、肉、ココア、抹茶、アーモンドなどの食品に含まれています。特に今の時期は、亜鉛の多く含まれている食材を意識的に多く摂取することをお勧めします。病原体に負けない体を作って元気にこの冬を乗り越えましょう。

## 公益財団法人 仙台市産業振興事業団

### JR仙台駅から徒歩2分!

### 「仙台市中小企業活性化センター」を是非ご利用ください

「仙台市中小企業活性化センター」(AER5・6階)は、地元企業の皆様にリーズナブルな料金でご利用いただける会議室やホールを備えた施設です。アクセスの良さを活かした展示会や式典、会議や研修・面接会場など、皆様のビジネスに是非お役立てください。

また、施設内では、公益財団法人仙台市産業振興事業団(AER7階)が地元企業向けの経営相談や各種セミナーを実施しております。どうぞご利用ください。



多彩な  
催しに対応  
できる施設

企業の  
課題解決を  
サポート



施設	面積	収容人数	使用料(税込)		
			午前(9:00~12:00)	午後(13:00~17:00)	
多目的ホール	708.5㎡	600名	午後(13:00~17:00)	50,400円	
			夜間(18:00~22:00)	50,400円	
			1,960円	980円	
セミナールーム(1)	130.6㎡	60名	—	980円	
				24名	980円
				144名	3,600円
セミナールーム(2)	248.6㎡	144名	—	1,800円	
				60名	1,800円
特別会議室	66.3㎡	20名	—	980円	
				72名	1,800円

〒980-6105 仙台市青葉区中央 1-3-1 アエル 5・6・7階 ☎ 022-724-1200  
<https://www.siip.city.sendai.jp/sckc/>