



『 マンガン 』
過剰摂取に注意！！

【マンガンとは？】

マンガン(Mn)は、地中の中に多く存在し、体内にも微量ながら含まれています。体内には約10～20mgほど存在しています。

様々な酵素を活性化させる働きを持っています。通常の食生活では不足する事は殆どありません。むしろ過剰症に気をつける必要があります。

【働き】

- 骨や軟骨の形成
- 生殖機能の正常化
- インスリンの活性化
- 糖質・脂質の代謝を助ける
- 血液凝固
- 皮膚の代謝
- 運動機能

などに関与しています。

【欠乏したら？】

- 骨の形成不全
- 生殖機能の低下
- 血糖値の異常
- 血中脂質の異常
- 脱力感
- 愛情が欠落
- 傷が治り難い

などを起こす可能性があります。

マンガンは愛情ミネラルと言われ、不足すると妊娠機能や性機能が低下するだけでなく、愛情が低下するようです。

ウサギを使った実験で、マンガンを意図的に不足させると子供を産んでも育てなくなるそうです。

【過剰に摂取したら？】

- パーキンソン病
- 中毒症による神経症状
- 記憶障害

などを起こす可能性があります。

【マンガンを多く含む食材】

玄米、大豆、納豆、シジミ、ハマグリ、ほうれん草、海苔、レバー、モロヘイヤ、ごま など。

【必要量】

年齢	男性		女性	
	目安量 (mg/日)	上限 (mg/日)	目安量 (mg/日)	上限 (mg/日)
1~2	1.5	-	1.5	-
3~5	1.7	-	1.7	-
6~7	2.0	-	2.0	-
8~9	2.5	-	2.5	-
10~11	3.0	-	3.0	-
12~14	4.0	-	3.5	-
15~17	4.0	-	3.5	-
18~29	4.0	11	3.5	11
30~49	4.0	11	3.5	11
50~69	4.0	11	3.5	11
70歳以上	4.0	11	3.5	11
妊婦	付加量		0	-
授乳婦			0	-

【参考資料】

栄養成分ナビゲーター 栄養成分百科
 ビタミン&ミネラル 栄養事典
 Aloevera Wabshop