



Vol.107 栄養だより

2026.08

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：ミネラル不足してない？～糖尿病とミネラルについて～

暑い日が続きますが体の調子はいかがですか？食欲が落ちて素麺だけで済ませるなど偏った食生活が続くと、体の調子を整えるミネラルが不足し、さらに夏バテになってしまいます。実はミネラルは糖尿病とも深い関わりがある栄養素です。今月はミネラルについて特集します♪



ミネラルってどんなもの？

栄養素には体を動かすエネルギーや体を作る炭水化物・脂質・たんぱく質と、体の調子を整えるビタミン・ミネラルがあり、合わせて5大栄養素といいます。ミネラルは、骨や歯・血液などの素となったり、体内の酵素・ホルモンの構成成分や、エネルギー代謝など様々な役割を担っています。ナトリウム・カリウム・鉄・カルシウムなど16種類のミネラルを必須ミネラルといい、体内では作れないので普段の食事から摂取する必要があります。ミネラルは糖尿病や合併症に関わりがあるので、血糖コントロールのためにも、過不足ないよう食事をバランスよく食べることが大切です。

注意 サプリメントにご注意を

サプリメントは手軽に栄養を摂取できて便利ですが、その分過剰症に注意が必要です。亜鉛・マグネシウムを過剰に摂取すると、吐き気・下痢などの症状を引き起こします。どれくらい亜鉛・マグネシウムを摂取すれば、糖尿病を予防できるかは研究中であり、沢山とった方がいいものではありません。食品から摂取する分には過剰症は起こらないため、ミネラルは食品から取り入れることを基本とし、サプリメントは控えましょう。

参考資料：日本人の食事摂取基準2025年版 メディカ出版糖尿病ケア+2023.Vol20.1 令和5年度国民健康栄養調査

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

糖尿病と関係が深いミネラルは？

糖尿病と関係が深いミネラルは亜鉛とマグネシウムです。

亜鉛は血糖値を低下させるホルモンであるインスリンが、膵臓で作られる過程で必要な材料となります。亜鉛が不足するとインスリンの働きが低下し、血糖値が下がりにくくなります。マグネシウムは糖の代謝やインスリンの分泌・働きに関与していたり、不足するとインスリン抵抗性を引き起こすことが報告されています。マグネシウム不足を予防することで、良好な血糖コントロールが期待されます。日本人の食事摂取基準の推奨量と比較して、摂取量はマグネシウム・亜鉛ともに不足傾向です。マグネシウム・亜鉛を多く含む食品を意識して取り入れるようにしましょう。

