

基礎講座

微量栄養素

VITAMINS MINERALS

微量栄養素とは

健康的な生活を送るためには、毎日の食生活の中でバランスよく十分な栄養をとらなければなりません。炭水化物、タンパク質、脂質は体を動かすエネルギーや体のさまざまな組織を作ることに利用されています。そして、直接エネルギーや体を作る材料にはならないものの、これらの栄養素を体内で活用するために必要となるのが、ビタミンやミネラルといった「微量栄養素」です。

ヨード（ヨウ素）



ヨードはわかめや昆布などの海藻類に多く含まれている栄養素です。海藻を食べる習慣があまりなく、海が近くにないために土壌や水にヨードが含まれていない大陸中央部や山岳地帯にある国々には、必要な量をとることができません。

ヨードが不足すると、のどにある甲状腺でホルモンが作られなくなり、その欠乏を補おうとして甲状腺が肥大します。甲状腺ホルモンの欠乏は知能や体の発達の遅れの原因となります。妊娠中にお母さんがヨード不足になると、お腹の中で赤ちゃんが死んでしまうこともあります。

ユニセフは食塩にヨードを加えた「ヨード添加塩」を毎日の食事で使ってもらうことなどを通じて、ヨード欠乏症の予防に取り組んでいます。



©UNICEF/HQ02-0376/Giacomo Pirozzi
ヨード不足のため甲状腺が腫れてしまったジンバブエの女性。妊娠中や乳幼児期のヨード不足は、子どもの体や知能の発達に障害をもたらす。

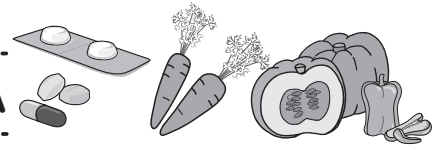
学習能力に障害を抱えていたり、最悪の場合には死亡することもあります。

ユニセフは、栄養知識の普及キャンペーンを通じて、鉄分が健康に果たす役割を伝えていきます。また妊産婦には鉄分補給剤や鉄分を加えた小麦などを提供しています。



©UNICEF/HQ95-0466/David Barbour
ビタミンと鉄分の補給剤。鉄欠乏は世界で最も多くの人が患っている栄養問題。

ビタミンA



ビタミンAは病気への抵抗力を保つために欠かせない栄養素です。しかし、世界では少なくとも1億人の5歳未満児がビタミンA欠乏症を患っています。重症の場合、視力を失う、はしかや下痢、肺炎などの病気で命を失うなどの危険性が高まります。

1カプセル約2円のビタミンA補給剤を約半年に1回飲ませることによって、子どもの生存率を最大23%も改善することができます。

ユニセフでは、ビタミンA欠乏症をなくすため、ビタミンAの投与、ビタミンAを添加した小麦や砂糖、食用油などの使用やバランスのとれた食事のとり方を指導しています。



©UNICEF/HQ05-1632/Myo Thame
ビタミンAの投与を受けるミャンマーの赤ちゃん。ビタミンAの補給によって、年間推定30万人の子どもの命が守られている。

鉄



鉄の欠乏は世界で最も多くの人が患っている栄養問題です。世界では20億人が貧血に苦しんでいるといわれ、開発途上国の子どもの40～50%は鉄が不足しています。貧血の女性から生まれる子どもは早産になったり、2,500グラム未満（低出生体重児）で生まれてくる可能性が高くなります。また、生まれた後も病気への抵抗力が弱かったり、