ミネラルの種類と働き

ミネラル（無機質）は骨や歯の材料となり、体の機能を調節する栄養素です。日本人の食事摂取基準（2025年版）で扱う13種類を整理しましょう。

01 多量ミネラル（5種類）

種類	主な働き・特徴	食品の例
ナトリウム（Na）	体液のバランスや神経の働きに関わる。	食塩・みそ
カリウム（K）	体液の調節や筋肉の働きを支える。	じゃがいも・バナナ
カルシウム（Ca）	骨や歯をつくり、筋肉の収縮にも関わる。	牛乳・小魚
マグネシウム（Mg）	酵素の働きを助け、骨の材料にもなる。	大豆・アーモンド
リン（P）	骨や歯、細胞膜などの材料になる。	魚・肉

02 微量ミネラル（8種類）

種類	主な働き・特徴	食品の例
鉄（Fe）	ヘモグロビンの材料となり、酸素の運搬を支える。	赤身肉・あさり
亜鉛（Zn）	多くの酵素の働きや味覚の維持に関わる。	かき・牛肉
銅（Cu）	鉄の利用やさまざまな酵素の働きに関わる。	レバー・ナッツ類
マンガン（Mn）	代謝に関わる酵素の働きを支える。	玄米・大豆
ヨウ素（I）	甲状腺ホルモンの材料になる。	昆布・わかめ
セレン（Se）	酸化から体を守る酵素などの成分となる。	魚・卵
クロム（Cr）	糖代謝との関連が研究されている。	穀類・肉類
モリブデン（Mo）	体内の物質を分解する酵素の働きを助ける。	大豆・穀類

※ 食品は含有例です。クロムのヒトでの必須性や生理作用には未解明の点があります。

03 理解度チェック

Q1 酸素を運ぶヘモグロビンの材料となるミネラルは？（　　）
Q2 甲状腺ホルモンの材料となるミネラルは？（　　）

参考資料（2026年11月18日確認）以下の公開情報を参考に独自作成。
厚生労働省「ミネラル」
https://kennet.mhlw.go.jp/information/information/dictionary/food/ye-035.html
厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」策定検討会報告書
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html

本プリントは食の基礎知識を学ぶための独自教材です。特定の資格・検定の公式教材ではありません。
https://food-life.happy-clover.com/