

NUTRIENTS



[セレンが多く含まれる食材]

魚介類、肉類、卵

セレンはスウェーデンの科学者イェンス・ベルセリウスにより発見されました。セレンはギリシャ神話の月の女神セレネから命名されたといわれています。1957年にセレン欠乏症（ラットの肝臓壊死）が知られ、その後セレンの生理的役割の研究が進みました。セレンは重要な微量ミネラルの一つです。体の中で、過酸化水素や過酸化脂質を取り除くグルタチオン・ペルオキシダーゼという名の抗酸化酵素にはセレンが必要です。セレンを体の中で作ることはできませんが、食事を普通にとっていれば不足することは少ないとされています。しかし欠乏すると心筋や筋肉の障害、動脈硬化や前立腺がんなどが発症するリスクが高まると言われています。セレンには抗がん作用も報告されています。米国で行われた「1,300人の皮膚がん患者を対象に行われた臨床試験」では、セレンを平均4.5年間服用後、2年間の追跡調査の結果、セレン摂取により死亡率が半分程度に減少したと報告されています。別の米国で行われた、「足の爪のセレン濃度を指標にセレン摂取量と前立腺がん発症の関係を検討した臨床試験」では、セレン摂取量が十分な男性では摂取量が少ない男性に比べ、前立腺ガンの発症率が低かったと報告されています。

initial-calligraphy : kohei miura.