

主なミネラルの生理作用と欠乏症

分類	名 称	生理作用	欠乏症
多量ミネラル	カルシウム (Ca)	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯や骨の成分 ● 筋肉の収縮 ● 神経伝達 ● 浸透圧の調節 	成長期 成人 ● くる病 ● 骨粗しょう症 ● 神経過敏症
	リン (P)	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯や骨の成分 ● 栄養素の代謝 ● 体液のpH調節 	● 骨、歯が弱くなる
	マグネシウム (Mg)	<ul style="list-style-type: none"> ● 骨の成分 ● 筋肉の収縮 ● 神経伝達 	● 筋無力症 ● 成長遅延
	ナトリウム (Na)	● 体液の浸透圧、pHの調節	● 疲労しやすい (過剰摂取の場合…高血圧等)
	カリウム (K)	<ul style="list-style-type: none"> ● 筋肉の収縮 ● 神経伝達 ● 体液の浸透圧、pHの調節 	● 筋力の低下、麻痺 ● 頻脈
微量ミネラル	鉄 (Fe)	● ヘモグロビンの成分	● 貧血 ● 運動機能、認知機能低下
	亜鉛 (Zn)	● たんぱく質の合成に関与	● 味覚障害 ● 小人病
	ヨウ素 (I)	● 甲状腺ホルモンの成分	● 甲状腺腫 ● 発達遅延 (クレチン症)
	銅 (Cu)	<ul style="list-style-type: none"> ● ヘモグロビンの生成に必要 ● 鉄の代謝に関与 ● 各種酵素の構成成分 	● 貧血

食中毒の分類

食中毒の種類			原因食品
細菌性	感染型	サルモネラ属菌 腸炎ビブリオ 腸管出血性大腸菌 (O-157) カンピロバクター ウェルシュ菌	鶏卵・鶏肉 魚介類 生肉、加熱不十分な肉 鶏肉、鶏肉の加工品 カレー、煮込み料理
	毒素型	黄色ブドウ球菌 セレウス菌 ボツリヌス菌	おにぎり 焼飯、焼きそば 缶詰、ハチミツ
ウイルス型		ノロウイルス	かき、二枚貝
自然毒	動物性	ふぐ、貝	ふぐ毒はテトロドトキシン
	植物性	毒きのこ、じゃがいもの芽	芽の毒はソラニン