



館長だより

山形県産業科学館

令和6年12月27日(金)

発行 館長 加藤 智一

爪が

このところ、爪が縦方向に割れるアクシデントが続き、これはきっと栄養の偏りか加齢のせいかと危惧しておったところ、こんな情報をネットから拾いました。管理栄養士であり、大学卒業後、健診センターに就職され、メタボリックシンドロームや生活習慣病の方への栄養指導・特定保健指導を経験し、現在はフリーランスの管理栄養士・ライターとして活動中の藤倉詩織さんの記事です。

彼女曰く、爪が割れる原因は、爪の乾燥や直接的なダメージ、栄養不足など、人によってさまざま。たとえば、水仕事や除光液の使用、乾燥した空気に触れることなどで、爪の水分や油分が不足し、爪の割れにつながるケースも珍しくないのだとか。この場合、ハンドクリームやネイルオイルなどで爪を保湿し、外側からケアしてあげるのがおすすめ。そして、「栄養不足」による爪の割れについては、爪は、おもに「ケラチン」と呼ばれるたんぱく質から構成されているので、たんぱく質やたんぱく質のはたらきをサポートする栄養素が不足すると、爪が割れやすくなるのだそうです。そして爪が割れやすい人に不足しがちな栄養素とは、

① たんぱく質

爪が割れやすいと感じる方は、爪の主成分である「たんぱく質」をしっかりと補いましょう。たんぱく質には動物性のもの（肉類、魚介類、卵、乳製品など）と植物性のもの（大豆製品など）があります。丈夫な爪を育てるには、どちらのたんぱく質もまんべんなく摂るのが大切です。

② ビタミン A

ビタミン A は、皮膚の新陳代謝を助ける栄養素。爪の健康維持にも役立ち、不足すると乾燥やもろさの原因になります。ビタミン A は、鶏レバー、豚レバー、にんじん、ほうれん草などに多く含まれるので、ぜひ食事に取り入れてみましょう。

③ 鉄

鉄不足が進行すると、匙状爪（スプーンネイル）になることがあります。匙状爪とは、爪がスプーンのように反り返った状態になることです。爪自体がもろくなり、割れたり、欠けたりしやすくなります。鉄は、日本人に不足しやすい栄養素でもあります。レバーやがんもどき、カツオ、小松菜など、鉄が多

く含まれる食品を意識して取り入れるとよいでしょう。

④ 亜鉛

たんぱく質の合成にかかわる亜鉛は、健康な爪を作り、爪の健康状態をキープするのに欠かせない栄養素です。亜鉛は、牡蠣や高野豆腐、牛肩ロースなどに含まれています。ちなみに、亜鉛の吸収を効率よくするには、ビタミン C を含む食品と組み合わせるのがおすすめです。牡蠣を食べるときはレモン果汁を振りかけるなど、工夫してみてください。

⑤ ビオチン

ビオチンとは、ビタミン B 群のひとつ。爪の健康維持に欠かせない栄養素です。通常の食生活では不足の心配はないとされていますが、かたよった食生活や腸内環境が悪い場合には不足することも。爪の成長や強度に重要な栄養素なので、日常的に意識してみてください。ビオチンは、きのこ類、レバー、落花生などに含まれています。

以上不足しがちな栄養素5つをご紹介しましたが、私の場合どうなのかと言え、ビタミン A、鉄、亜鉛は間違いなく不足しています。レバーやにんじん、ほうれん草、牡蠣、肩ロースなどは縁のない生活を送ってきました。然るにたんぱく質は過剰摂取気味でメタボ体質も例年以上に自覚せざるを得ない一年でした。来年は巳年。脱皮を繰り返し大きくなる蛇にあやかっ、再生能力を呼び覚まし、覚醒の年。私はこれ以上大きくなりたくないの脱皮はしません。現状キープで精いっぱい。

