



## セレン (必須微量元素)

◆セレンとは・・・ Se は、1817年にスウェーデンの科学者により発見されました。その名は、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。Se は、生体内で、酵素やたんぱく質の一部を構成し、抗酸化作用のあるグルタチオンペルオキシダーゼや甲状腺ホルモンであるチロキシン (T4) をトリヨードチロニン (T3) に変換する脱ヨード化酵素の構成成分です。

<Se 欠乏症> Se 欠乏症は、一般にはまれです。欠乏症の症状としては、不整脈、心筋症、免疫能低下、筋力低下、爪の白色変化などがみられます。

<Se 過剰症> 医師の処方を受けずに、サプリメントを過剰摂取した際に発症すると言われています。過剰になると胃腸障害、呼気ニンニク臭、心筋梗塞、呼吸不全や腎不全などの中毒症状が起こり得ることに留意が必要です。また、急激な脱毛も顕著な所見と言われています。欠乏・過剰症が疑われる場合には、血中濃度測定が必要です。検査自体は外部に依頼し施行できます。

■セレンの摂取基準 (μg/日)

年齢	男性			女性		
	推定平均 必要量	推奨量	耐容 上限量	推定平均 必要量	推奨量	耐容 上限量
0～5 (月)	—	15 <sup>※1</sup>	—	—	15 <sup>※1</sup>	—
6～11 (月)	—	15 <sup>※1</sup>	—	—	15 <sup>※1</sup>	—
1～2 (歳)	10	10	50	10	10	50
3～5 (歳)	10	15	70	10	15	70
6～7 (歳)	15	15	100	15	15	100
8～9 (歳)	15	20	120	15	20	120
10～11 (歳)	20	25	160	20	20	150
12～14 (歳)	25	30	210	20	25	200
15～17 (歳)	25	35	260	20	25	220
18～29 (歳)	25	30	280	20	25	220
30～49 (歳)	25	30	300	20	25	230
50～69 (歳)	25	30	280	20	25	230
70以上 (歳)	25	30	260	20	25	210

※1 は目安量。

・妊婦は 5/5μg (推定平均必要量 / 推奨量、以下同)、授乳婦は 15/20μg を付加する。

◎ セレンが多く含まれる食品として

かつお節・豚肉・牛肉・あんこう (きも)・くろまぐろ (赤身)・うなぎ  
などがあげられます。