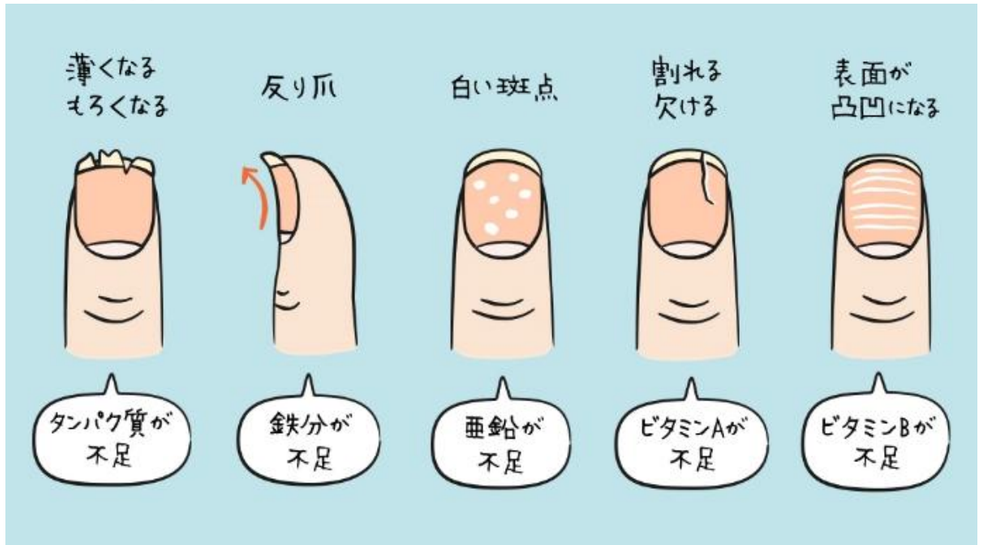
10 月のほけんだより

勢理客こども園
令和８年　８月発行
園 長　比嘉 裕
TEL 098-877-3442

「爪は健康のバロメーター」とも言われるように、爪と私たちの身体の状態はとても深く関わっています。
では健康で丈夫な爪を目指すには日頃どのような食生活を送れば良いのでしょうか？今月のほけんだよりでは、爪からわかる健康状態・栄養不足を紹介していきたいと思います。爪が長い状態だと、ひっかき傷や爪の隙間に汚れやばい菌が溜まり、感染症や食中毒のリスクが出てきます。**1 週間に 1 回はお子さんの爪をチェックしてあげてくださいね。**

栄養素が不足すると爪への影響は？

健康な爪は、表面がなめらかでツヤがあり、薄いピンク色をしています。今、爪にトラブルを抱えている方は、必要な栄養素が十分に摂れていないのかもしれません。症状から、どんな栄養素が不足しているのかをチェックしてみましょう!



乾燥や爪への刺激、皮膚の病気などでも起こることがあります。

栄養素の不足によって起こりやすいトラブル

爪は何からできている？ 爪と食事の大切な関係

爪は硬いので、骨に近いものだと思っている方も多いのですが、実は皮膚の角質が変化したもの。肌や髪の毛と同じ、主に「ケラチン」という繊維状のタンパク質からできています。アミノ酸の一種である「シスチン」が豊富なため皮膚よりも硬くなります。

また、爪は 1 枚ではなくミルフィーユのように 3 層が重なってできていて、その間には水分や脂肪が含まれています。この構造のおかげで硬いだけでなく柔軟さも兼ね備えているのです。

弾力のある丈夫な爪をつくるために何より欠かせないのが、「バランスの良い食事」です

すこやかな爪に必要な栄養素をチェック!

具体的に、爪にはどんな栄養素が必要なのでしょうか？
代表的な栄養素とそれが豊富に含まれる食材を教えていただきました。

● タンパク質
爪のもととなる栄養素。不足すると爪がもろくなり、割れ・欠けが生じやすくなります。動物性たんぱく質と植物性タンパク質、両方から摂取することが大事です。
【含まれる食材】
肉、魚介、卵、乳製品、豆腐、納豆など

● 鉄分
爪を強化する栄養素。不足すると爪が薄くなり、爪の真ん中がへこんで先端が反り返る「反り爪」や、爪の先端が薄くはがれる「二枚爪」など、爪の変形が起きやすくなります。
【含まれる食材】
レバー、ほうれん草、貝類など

● 亜鉛
細胞の新陳代謝を活発にし、爪の発育を促します。現代人に不足しやすい栄養素でもあり、意識的に摂取するのがおすすめ。不足すると爪に白い斑点が生じることが多くあります。
【含まれる食材】
豚レバー、牛もも肉、いりごまなど

● ビタミン A
皮膚の粘膜を守るとともに、皮膚や爪の乾燥を防ぐ役割をします。また爪の形成にも必要です。不足すると乾燥して割れや欠けが生じやすくなります。
【含まれる食材】
人参、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄色野菜

● ビタミン B 群
ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン B6、ビタミン B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンの 8 種から成る栄養素。細胞を活性化して爪の発育を促すなど重要な役割を果たします。ビタミン B 群は相互に協力し合って効果を発揮するため、バランス良く摂取することが大切。
【含まれる食材】
レバー、カツオ、マグロ、納豆、玄米など

● ビタミン C
体内で自ら生成することができないビタミン C は意識的に摂りたい栄養素。また、ビタミン C は、爪を強く丈夫にするコラーゲンの生成に欠かせません。
【含まれる食材】
キウイ、いちご、レモンやみかんといった柑橘類など

インターネット　DEEPSERUM　「爪と食事の関係って？　すこやかな爪を育む食生活」より引用