

# ミネラルと体の関係

病気と言うほどでもないけれど、「何となく体の調子が良くない」と日常的に感じている方は多いと思います。豊かにみえる現代の食生活ですが、豊かなゆえに栄養の偏りが起きやすく、病気の引金になっているケースも多いようです。

脂肪や糖質などのカロリー過剰摂取と、「ミネラル」の欠乏が問題であると言われています。

現代人は一見、体格がよく健康そうですが、「ミネラル栄養失調」が心配されます。

そして今、糖尿病を始めとする代謝異常疾患やアレルギー疾患をはじめ、様々な難病がますます増えることが最前線で活躍する専門家たちの報告からも危惧されます。

## 人体を構成する元素一覧

### 多量元素

元素記号	構成元素名
O	酸素
C	炭素
H	水素
N	窒素
Ca	カルシウム
P	リン

### 少量元素

元素記号	構成元素名
S	硫黄
K	カリウム
Na	ナトリウム
Cl	塩素
Mg	マグネシウム

### 微量元素

元素記号	構成元素名
Fe	鉄
F	フッ素
Si	ケイ素
Zn	亜鉛
Sr	ストロンチウム
Rb	ルビジウム
Br	臭素
Pb	鉛
Mn	マンガン
Cu	銅

### 超微量元素

元素記号	構成元素名
Al	アルミニウム
Cd	カドニウム
Sn	スズ
Ba	バリウム
Hg	水銀
Se	セレン
I	ヨウ素
Mo	モリブデン
Ni	ニッケル
B	ホウ素
Cr	クロム
As	ヒ素
Co	コバルト
V	バナジウム

## ミネラルと体の不調の関係

### ●頭髪の異常

亜鉛、カルシウム、銅、マンガン

### ●視力の低下

カルシウム、マグネシウム、亜鉛

### ●口に異常がある

カルシウム、マグネシウム、カリウム、亜鉛、鉄、銅、リン、バナジウム

### ●心臓が不調

鉄、亜鉛、カルシウム、マグネシウム、カリウム、銅、バナジウム

### ●血圧に異常

鉄、亜鉛、カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウム

### ●胃腸が弱い

マグネシウム、カルシウム、カリウム、亜鉛、鉄、銅、リン、ナトリウム、マンガン

### ●肝臓が弱る

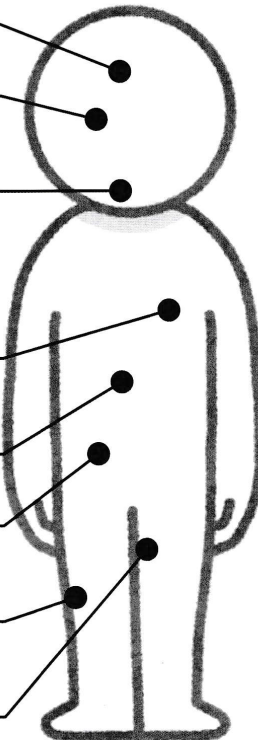
カルシウム、亜鉛、マンガン

### ●手足筋肉の不調と痛み

鉄、亜鉛、カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、銅、リン、カリウム、マンガン

### ●性に異常

カルシウム、マグネシウム、カリウム、亜鉛、マンガン、銅



各症状に思い当たる方は、対応のミネラル不足の可能性ががあります。ミネラルは体内で作れ出すことが出来ないため、口からの摂取を心掛けることが大切です。

### その他

#### ●アレルギーに悩む

カルシウム、マグネシウム、カリウム、亜鉛、マンガン

#### ●ガンの心配

カルシウム、マグネシウム、カリウム、亜鉛

#### ●皮膚の異常

亜鉛、鉄、カルシウム、銅、マグネシウム、カリウム

#### ●疲れやすい

鉄、亜鉛、カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウム、マンガン、銅、リン

#### ●容姿が衰える

鉄、亜鉛、カルシウム、マグネシウム、カリウム、マンガン

#### ●気分がすぐれない

鉄、亜鉛、カルシウム、カリウム、リン、ナトリウム

#### ●子供の発育が遅れる

カルシウム、マグネシウム、カリウム、鉄、亜鉛、銅、リン、ナトリウム、マンガン