

ミネラル 22 種類のご紹介

マグネシウム

機能・主な役割

- ☆糖尿病を予防する
- ☆狭心症・心筋梗塞・脳卒中を予防する
- ☆骨・歯・肺・筋肉に必要な栄養素
- ☆精神の安定・イライラの防止

不足からくる症状・疾患

糖尿病、疲労、筋肉痛、骨粗鬆症、不整脈、心臓機能の低下、結石、動脈硬化、高血圧、イライラ等

ナトリウム

機能・主な役割

- ☆血液やリンパ液などの体液の重要成分
- ☆神経刺激の伝達に働く
- ☆食欲を増進

不足からくる症状・疾患

食欲不振、吐き気、めまい、血圧低下等

カルシウム

機能・主な役割

- ☆リン・マグネシウムなどと共に骨や歯を形成する
- ☆心臓機能の正常化、筋肉の収縮をスムーズにする
- ☆神経を安定させる
- ☆液をアルカリ性に保つ

不足からくる症状・疾患

骨粗鬆症、虫歯、歯茎の障害、動脈硬化、高血圧、イライラ、不眠症、不整脈、動悸、手足のしびれ、けいれん、アレルギー等

フッ素

機能・主な役割

- ☆歯のエナメル質を強くし、虫歯予防をする
- ☆骨を強くする

不足からくる症状・疾患

虫歯、骨粗鬆症等

ヨウ素

機能・主な役割

- ☆甲状腺ホルモンを造る材料
- ☆余分な体脂肪を燃焼
- ☆皮膚や髪、爪を丈夫にする

不足からくる症状・疾患

甲状腺腫、甲状腺腫機能減退症、発育不全、肥満等

亜鉛

機能・主な役割

- ☆生命維持に欠かせない酵素の活性化
- ☆インシュリンに関与する
- ☆味覚を正常に保つ
- ☆生殖機能やホルモンの働きを正常化

不足からくる症状・疾患

血糖値異常、動脈硬化、免疫力低下、学習能力の低下、皮膚炎、精力減退、生理不順、味覚障害等

ニッケル

機能・主な役割

- ☆鉄の吸収を促進する
- ☆細胞を造るのに重要
- ☆各種酵素の働きを活性化
- ☆色素代謝を促進する

不足からくる症状・疾患

貧血、肺臓の機能低下、皮膚炎、発育不全等

チタン

機能・主な役割

- ☆血液の量を増やし、体温を上昇させる
- ☆新陳代謝を促進し、こりや痛みを和らげる

不足からくる症状・疾患

自律神経失調症、鬱、脳貧血

セレン

機能・主な役割

- ☆抗がん作用
- ☆動脈硬化・糖尿病などを防止
- ☆リウマチ治療に使われる
- ☆水銀やカドミウム中毒を防ぐ

不足からくる症状・疾患

免疫力低下、発ガンの危険、動脈硬化等

ゲルマニウム

機能・主な役割

- ☆免疫機能を高める
- ☆ボケの防止
- ☆ガンや白血病、成人病などの治療に期待される

不足からくる症状・疾患

老化に伴う病気にかかりやすくなる等

コバルト

機能・主な役割

- ☆ヘモグロビンを作る
- ☆神経細胞の防御

不足からくる症状・疾患

悪性貧血、動悸、筋力低下等

鉄

機能・主な役割

- ☆タンパク質、銅と共にヘモグロビンを作る
- ☆病気やストレスへの抵抗力を高める

不足からくる症状・疾患

貧血、疲労、頭痛、めまい、月経異常、生理痛、消化不良、便秘、神経過敏、舌の腫れ等

クロム

機能・主な役割

- ☆糖尿病予防
- ☆酵素の活性化
- ☆コレステロールを低下させ、心臓病などを予防

不足からくる症状・疾患

糖尿病、動脈硬化の進行、末梢神経炎等

カリウム

機能・主な役割

- ☆筋肉収縮を調整し、心臓のリズムや機能を正常化
- ☆神経刺激の伝達をスムーズにする

不足からくる症状・疾患

筋力低下、頻脈、不整脈、狭心症、高血圧、糖尿病等

銅

機能・主な役割

- ☆骨の形成やリン脂質の合成に関与
- ☆鉄の吸収補助、赤血球のヘモグロビンを作る
- ☆動脈硬化・糖尿病を予防

不足からくる症状・疾患

貧血、動脈硬化、骨粗鬆症、糖尿病等

モリブデン

機能・主な役割

- ☆肺で造血作用に関与
- ☆食道ガン・胃ガンの発生の危険を少なくする

不足からくる症状・疾患

貧血、脈や呼吸が早くなる、性機能低下等

リン

機能・主な役割

- ☆カルシウムと共に骨や歯を作る
- ☆脳や神経、細胞膜の機能を維持する
- ☆遺伝に関与

不足からくる症状・疾患

疲労、虚弱、骨粗鬆症、発育不全、くる病等

リチウム

機能・主な役割

- ☆血圧を下げる ☆白血球を増加させる
- ☆自律神経・不随意神経の機能にかかわる

マンガン

機能・主な役割

- ☆糖や脂肪、タンパク質の代謝を高める
- ☆ビタミンの働きを助ける ☆脳の働きに関与
- ☆性ホルモンの合成に関与、性機能を正常にする

不足からくる症状・疾患

めまい、耳鳴り、筋無力症、性能力低下、糖尿病等

ケイ素

機能・主な役割

- ☆腱やコラーゲン、血管、皮膚、髪、爪を丈夫にする
- ☆コレステロール値を下げる

不足からくる症状・疾患

動脈硬化、腱や血管の結合組織が弱くなる等

バナジウム

機能・主な役割

- ☆血管へのコレステロール沈着防止
- ☆脂肪代謝

ストロンチウム

機能・主な役割

- ☆鎮痛効果