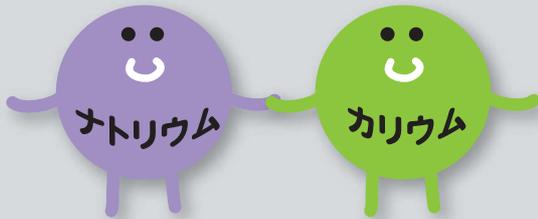


ミネラルってなあに？

ミネラルは体の組織を構成したり、体の調子を整える働きがあります。人体を構成する成分の5%程度ですが、体内では合成することができないため、食事から摂取する必要があります。『多量ミネラル』と『微量ミネラル』に大きく分類されており、必要な量は極わずかですが、それぞれ適量をバランスよく摂ることが大切です。

※疾病によっては摂取を控えた方がよいミネラルもございます。詳しくは主治医にご相談ください。

《多量ミネラル》



ナトリウムとカリウムは、生命活動の根幹である細胞機能を維持します。筋肉の収縮・弛緩の働きや、神経伝達を正常に保つ働きをします。

カルシウム・マグネシウム・リンは、丈夫な骨や歯を作るために欠かせません。



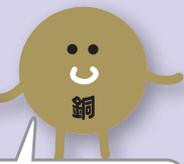
ホルモンや血液の凝固など多くの生理機能を調整し、筋肉が収縮するためにも必要不可欠なミネラルです。不足すると骨から溶け出して補います。

血圧の調整や筋肉の収縮に役立ちます。他にも神経伝達を正常に保つ働きがあります。

エネルギーの代謝に働きます。その他、神経機能にも関与しています。

《微量ミネラル》

鉄・銅は、貧血を予防します。

 <p>血液中で酸素を運搬し、その酸素を筋肉に取り込む役割を担っています。不足に備えて、肝臓や脾臓・骨髄に貯蔵鉄を蓄えています。</p>	 <p>鉄の代謝に働く事で貧血を予防し、血清酸素の除去に働く事で動脈硬化を予防します。</p>	 <p>多くの酵素の構成成分として多様に働きます。細胞の生成・たんぱく質の合成・ホルモンの合成分泌に不可欠です。</p>	 <p>酵素の構成成分として、骨代謝や糖質・脂質の代謝にかかわり、尿素の合成にも関与します。</p>
 <p>甲状腺ホルモンを作る材料になります。</p>	 <p>酵素の構成成分として、抗酸化作用があります。</p>	 <p>インスリンの働きを助け、糖質の代謝を促します。</p>	 <p>酵素を助ける成分として、尿酸の生成などの働きがあります。</p>

◆参考:「食品成分最新ガイド栄養素の通になる第3版(女子栄養大学出版部)」[2016/7/1作成]