

健康だより

<ミネラル不足>

<新しい栄養失調>ミネラル不足

日本は世界に誇る長寿国・・・そこには世界のお手本といわれた「日本型食生活」が大きな役割を果たしてきました。ところが、平成 20 年から始まった「メタボ健診」で象徴されるように、生活習慣病が年々増加し、医療費も 34 兆円を超え、国民の大半は「不健康」状態です。

これらの問題をもたらしているのが生活習慣・・・とりわけ「食生活」の影響が大きく、世界に誇った日本型食生活は、急激な欧米化と劇的に変化しました。エネルギーは横ばいにもかかわらず、動物性蛋白、動物性脂肪が 4～4.5 倍にも増え、逆に炭水化物が 7 割、食物繊維は 6 割程度まで減少、野菜や魚、海産物の摂取の極端な減少が、ビタミンやミネラル不足をもたらし、<飽食時代の栄養失調>といわれています。

☆ミネラルとは

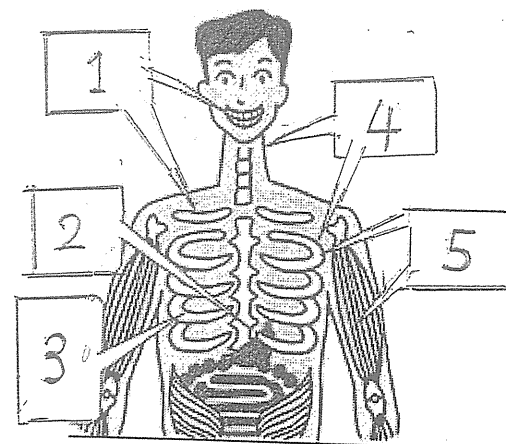
糖質、脂質、たんぱく質、ビタミンと並ぶ 5 代栄養素のひとつで、身体機能の維持や調節に必要でありながら、体内では作り出すことが出来ない必須微量成分です。

体の中でミネラルが果たす役割

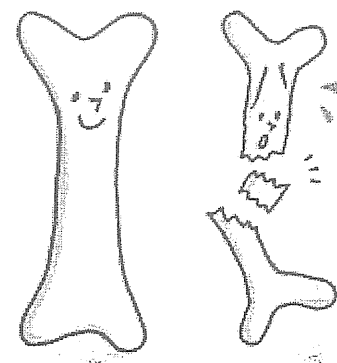
- 1・骨や歯を構成し、組織を活性化させる働き
(カルシウム、マグネシウム、リン、鉄など)
- 2・体液の濃度や循環機能を一定に保つ働き
(ナトリウム、カリウム、マグネシウム、リン、塩素など)
- 3・免疫など細胞が生きるための機能を維持、調整する働き
(亜鉛、銅、コバルト、ヨウ素など)
- 4・基礎代謝を調整する働き
(マンガン、銅、マグネシウム、亜鉛、コバルト、ヨウ素など)
- 5・神経、筋肉、心臓などの働きを調整する働き
(カルシウム、塩素、ナトリウム、カリウムなど)

必須ミネラル一覧

・ナトリウム Na	・マンガン Mn
・マグネシウム Mg	・鉄 Fe
・リン P	・コバルト Co
・硫黄 S	・銅 Cu
・塩素 Cl	・亜鉛 Zn
・カリウム K	・セレン Se
・カルシウム Ca	・モリブデン Mo
・クロム Cr	・ヨウ素 I



主なミネラル	不足すると起こる栄養障害
カルシウム	骨粗鬆症、発育不良、くる病、不眠症、神経症、ゼンソク、アレルギー性鼻炎
マグネシウム	心筋梗塞、動脈硬化、ケイレン、神経過敏、抑うつ症、不整脈、尿路結石
ナトリウム	現代で不足することはほとんどない
カリウム	心臓発作、便秘、腎不全、ガン、関節炎
亜鉛	発育不良、性機能低下、傷が治りにくい、味覚障害、腸性肢端皮膚炎
鉄	貧血、食欲不振、無力感、舌炎
セレンウム	発ガンリスク増、筋力低下、白内障、心臓への影響
バナジウム	コレステロールの増加、動脈硬化

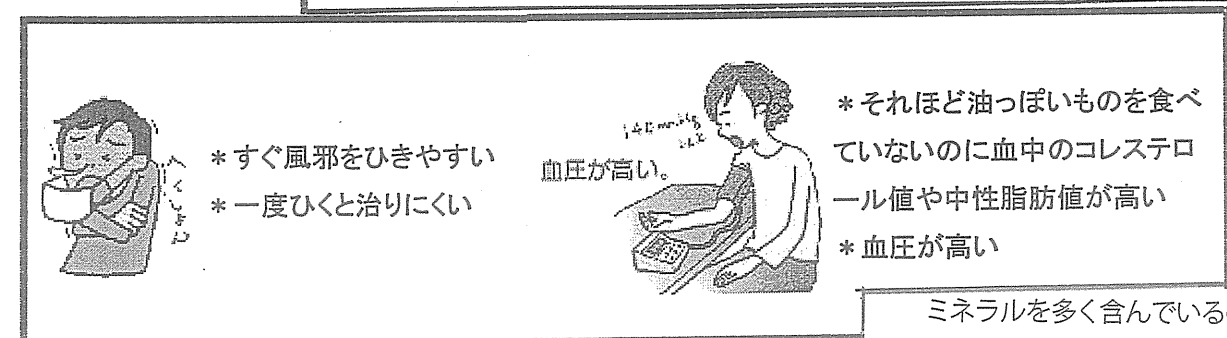
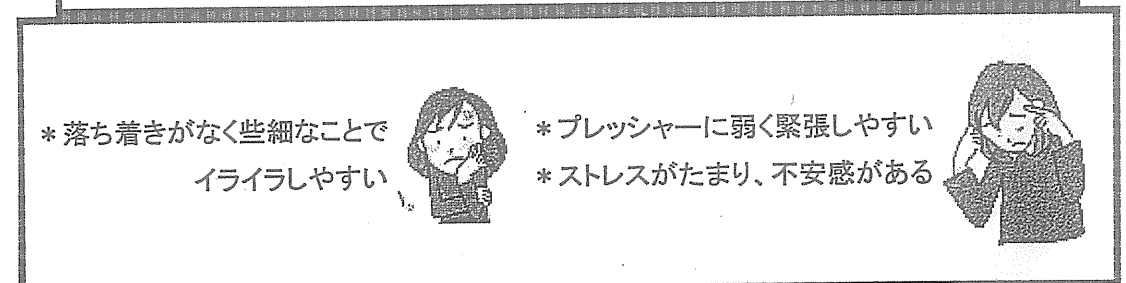
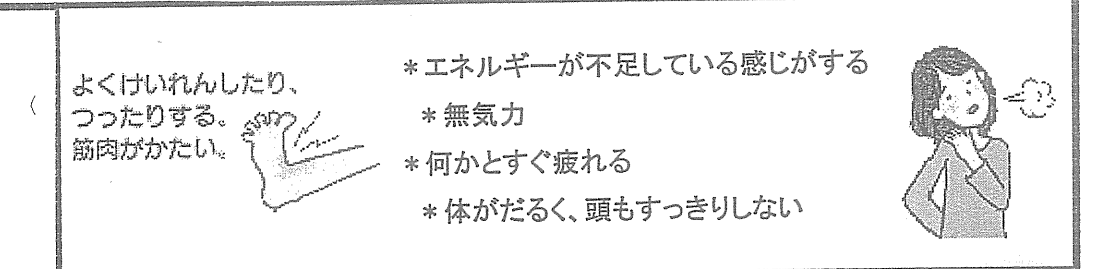
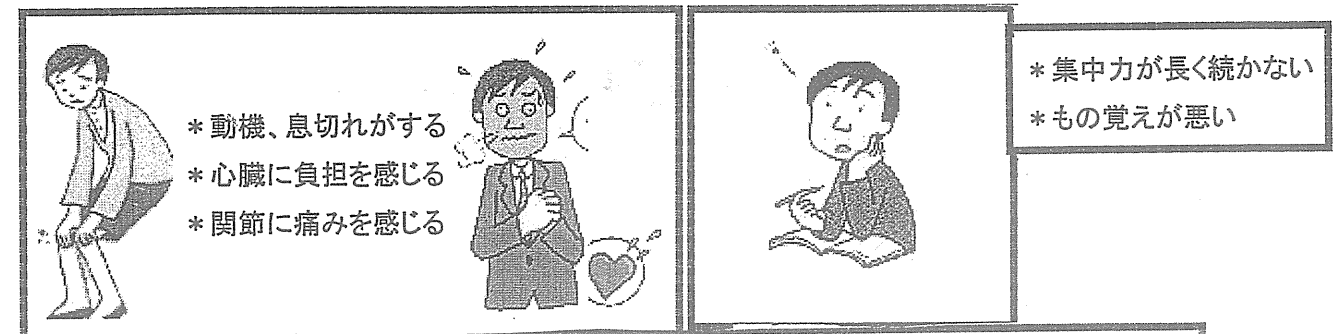


ミネラル不足の原因

- 野菜不足・・・欧米に比べると日本の土壌はもともとミネラル分が少ないのですが、さらに化学肥料や農薬の使用によってミネラルバランスが崩れ、農作物に含まれるミネラルの量も昔のものに比べ減少しています。(半分～1/10)一方で、野菜摂取量が特に若い世代で不足し、さらに栄養が不足しています。
 - 加工食品に依存・・・インスタント食品やファーストフードなど加工食品はリン酸など食品添加物が多く含まれ、ミネラルの吸収を阻害するだけでなく、原材料の大半が精製されているためミネラルが失われています。
- 例・・・白砂糖は黒砂糖に比べミネラルはほとんど 0 です。白米も玄米に比べると、4 割～7 割ミネラル分が減少しています。

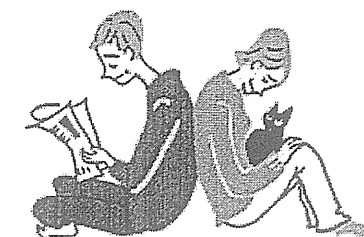
<ミネラル不足の症状>

○ミネラル不足は様々な体の不調を引き起こします



○体だけでなく「心の障害」も起こします

うつ病やうつ症状、気分障害などの心の障害は脳内物質の働きが悪化することも原因のひとつと言われています。バランスのよい食事で全身的な血行や代謝機能の確保に必要なミネラルが不足しないようにしましょう



ミネラルを多く含んでいるので、お勧めするのは、次のような食べ物です。

丸ごと食べる魚：煮干、目刺し、シシャモ
海草類：昆布、海苔（ワカメやヒジキは、水煮でミネラルの抜けたものがあります）
種類：ゴマ、マスタード、玄米、小麦胚芽
豆類：大豆、枝豆、小豆、そら豆、ピーナツ
木の实：栗、ギンナン、クルミ、ヘーゼルナッツ、アーモンド、ピスタチオ、カシューナッツ
飲み物：茶、コーヒー、ココア、牛乳
その他：プレーンヨーグルト、ナチュラルチーズ、エキストラバージンオリーブ油、ゴマ油、