

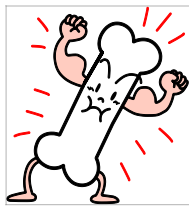
マルチミネラル 亜鉛 酵母

Zn, Cu, Mn, Cr, Se, I

- 内容量：66g(367mg × 180粒)
- 形状：カプセル
- 税込価格：11000円+消費税

栄養成分表(2カプセル734mg中)

- * 亜鉛.....20mg
- * 銅.....2mg
- * マンガン.....3.5mg
- * クロム.....90mcg
- * セレン.....50mcg
- * ヨウ素.....150mcg



成長期や高齢期に不足するミネラル

ミネラルは**成長期**に最も必要とします。又、**高齢期**には最も不足する栄養です。ミネラルは「骨や歯」等の構成成分・「細胞内液」・「細胞外液」の浸透圧、PHの調節作用・神経筋肉の働き・酵素、ホルモン、ビタミンの働きに不可欠です。ミネラルは、体に多く含まれるカルシウム・マグネシウム・カリウム等と、微量しか含まれない亜鉛・銅・鉄・セレン・マンガン・クロム・ヨウ素・モリブデンなどに分かれます。

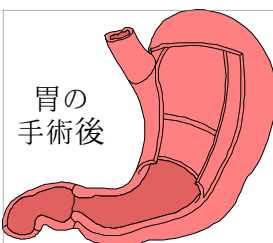


ミネラルが欠乏する原因

ミネラルは食品の精製（白米・白パン・白い小麦粉・白砂糖等）によって、多くは失われます。又、**加工食品**や**インスタント食品**に含まれる添加剤「フィチン酸」はミネラルの吸収を阻害します。

「**胃酸**」はミネラルの吸収に必須なため、胃酸が減少する高齢者・胃の手術後、食が細い人では著しく欠乏します。

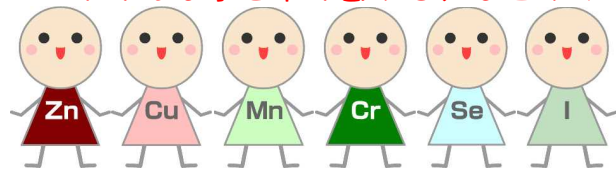
又、食事を制限する**糖尿病**や**ダイエット**では、ミネラルが欠乏し免疫が低下し**感染症**などに罹りやすくなります。



ミネラルバランスが大切

ミネラルには相互作用がありお互いに助けあって働きます。例えば、「**亜鉛**」10に対して「**銅**」が1の割合のような「**組み合わせ**」が必要です。

ミネラルは手を取り合って、はたらく



亜鉛+銅+マンガン+クロム+セレン+ヨウ素

ミネラルの吸収を助けるもの

特に、微量ミネラルである、**鉄・銅・マンガン**などは、吸収率が悪く、数パーセントから数十パーセントしか吸収しません。従って、クエン酸・オリゴ糖・乳酸菌・CPP等、ミネラルの吸収を高めるものと一緒に摂りましょう。

発育に欠かせないミネラル

ミネラルは成長に不可欠です。例えば、亜鉛が欠乏すると胎児の脊髄や脳に影響し、奇形・アトピー・成長障害などを発症します。母体では妊娠中毒・つわり等の原因となります。



ストレスとアルコール

“アルコール”や“ストレス”はミネラルを尿から排泄させます。ストレス解消のための飲酒は、ダブルでミネラル欠乏になります。



こんな方にお勧めします

- * 食が細い・朝食抜き・外食が多い方
- * 高齢者（胃酸減少による吸収不全）
- * **粘膜**が弱く消化吸収が低下している方
- * 精力減退・インポテンツ・前立腺肥大
- * アルコール多飲者・ストレス（尿から失う）
- * 不妊・生殖力低下（男性の精子の活動低下）
- * **味覚・臭覚**低下している方
- * 胃の切除者（胃酸欠乏）
- * 怪我をしたとき・手術をするとき
- * 風邪、肺炎などの**感染症**のとき
- * 抗ガン剤など**免疫が低下**する薬を摂るとき
- * **糖尿病**（インスリンの生成減少）
- * ビタミンAの運搬タンパク（RBP）の合成
- * 成長期・妊婦・授乳期（細胞の増殖）