

微量ミネラルの働き

【亜鉛・銅・マンガン・クロム・セレン・ヨウ素】

クエン酸・CPP・オリゴ糖・乳酸菌などは、ミネラルの吸収を高めます。
若くても食が細い人や高齢者は、胃酸が少くミネラルの吸収が悪い。

亜鉛

- *免疫に働く⇒感染症にかかりやすい
- *胃や小腸などの粘膜の再生（新陳代謝）
- *ホルモン⇒インスリン・女性ホルモン
- *ビタミンAの代謝に
- *DNA合成⇒奇形児の発生頻度が高い
- *性機能発育⇒生殖器に多く含まれる。（インポテンツ・不妊・前立腺障害）
- *傷口や潰瘍の修復⇒コラーゲン形成に
- *味蕾の機能を正常に保つ⇒味覚障害
- *タンパク合成⇒肌荒れ・脱毛
- *骨粗鬆症・アルコールを分解
- *抗酸化作用⇒SOD 活性（CuZn-SOD）



セレン

- *精子の運動量を正常化⇒不妊カップル
- *ガンの予防⇒前立腺ガン・消化器・肝臓・すい臓・乳房・皮膚
- *高齢者の肺炎⇒重症の肺炎

ヨウ素

甲状腺ホルモンの成分

- *代謝改善⇒酸素消費を刺激する
- *アドレナリン・成長ホルモンを増強
- *交感神経を刺激して、タンパク質・糖・脂質代謝を促進する
- *腸からの糖質の吸収を高める
- *血中コレステロールを下げる
- *肝臓でカロチンをビタミンAに変える
- *正常な生理と妊娠に必要
- *思考や精神活動を敏速にする

クロム

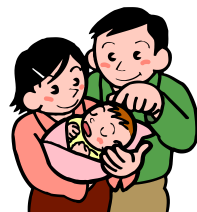
- *糖尿病⇒クロム含有耐糖因子の合成
- *コレステロール⇒LDL 低下 HDL 増加
- *核酸合成・タンパク合成に関与
- *パーキンソン⇒脳にトリプトファン・チロシン・ドーパミンを取り込む
- *視床下部の満腹中枢刺激を増強する。

糖尿病

マンガン

母性愛のミネラル

- *ムコ多糖類合成⇒コンドロイチン合成不足は骨の成長や耳石の形成不全
- *抗酸化作用⇒SOD 活性（Mn-SOD 活性）
- *コレステロール・性ホルモン・アセチルコリンの合成
- *母性本能⇒Mn は Zn と共に性ミネラルで母性愛のミネラルです



銅

- *貧血予防⇒鉄と共にヘモグロビン合成
- *骨の正常な発育⇒成長期の発育遅延
- *エラスチンの生成⇒血管強化・肺気腫
- *メラニン合成⇒皮膚や髪の色が抜ける
- *抗酸化作用⇒SOD 活性（CuZn-SOD）

体の酸化を防止する

ミネラルが十分に吸収されると、活性酸素を除去する酵素「SOD」の働きが向上して、ガンや老化の原因の「活性酸素」を除去することができます。活性酸素は老化の犯人です



成長期に最も必要とし、高齢期には最も不足する