

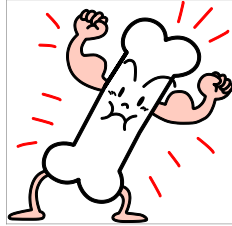
# 微量ミネラルの驚異

## 【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な
- \*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