

# マルチミネラル 亜鉛 酵母

Zn, Cu, Mn, Cr, Se, I

- 内容量：66g[367mg(内容量 290mg) × 180 粒]
- 形状：カプセル
- 価格：11,000 円(税込 11,880 円)
- お召し上がり方：1 日 2 粒を目安に。
- 【栄養成分表示：2粒(734mg)当たり】  
(推定値)

- \* 亜鉛.....20.0mg
- \* 銅.....2.0mg
- \* マンガン.....3.5mg
- \* クロム.....90 μg
- \* セレン.....50 μg
- \* ヨウ素.....150 μg



## 成長期や高齢期に不足するミネラル

「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。ミネラルは「骨や歯」等の構成成分・細胞内液と細胞外液の「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。

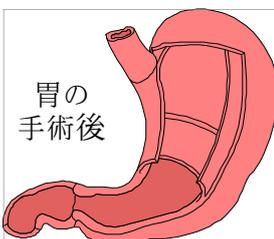


「ミネラル」は成長期に最も必要とし、又、高齢期に最も不足する栄養です。

## ミネラルが欠乏する原因

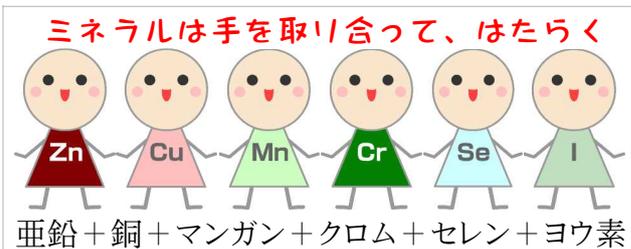
ミネラルは食品の精製（白米・白パン・白い小麦粉・白砂糖等）によって、多くは失われます。又、加工食品やインスタント食品に含まれる添加剤「フィチン酸」はミネラルの吸収を阻害します。

「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）

注：ゼラチンアレルギーの方はお控えください。