

10対10対1
へム鉄
亜鉛
銅
 CPP90

- 内容量：107.2g[397mg(内容量 320mg) × 270 粒]
- 形 状：カプセル
- 価 格：13,900 円(税込 15,012 円)
- お召し上がり方：1 日 3 粒を目安に。
- 【栄養成分表示：3粒(1.19g)当たり】(推定値)

鉄……………10mg 亜鉛……………10mg
 銅……………1mg

CPP 末… 71mg(CPP として 60mg)

絶妙のミネラル・バランス
 鉄10： 亜鉛10： 銅 1

1 日 3 粒を摂ると…

- ⇒ 豚レバー80グラムの鉄を含みます
- ⇒ かき20グラムの亜鉛を含みます
- ⇒ ずわい蟹90グラムの銅を含みます

- 鉄は酸素を運ぶ「ヘモグロビン」の成分です。ヘモグロビンが不足すると貧血になります。
- 銅はヘモグロビンを合成するために、肝臓や脾臓のフェリチン(鉄を多く含むタンパク質)に貯えられている鉄を取り出す時に使われます。従って、銅が欠乏すると、鉄が利用できないため、貧血を招きます。又、鉄はコラーゲンの合成、銅はコラーゲンの合成や伸縮性を持つエラスチンの合成、又、毛の色素の損失をコントロールする酵素の構成物質です。
- 亜鉛はタンパクや核酸の合成に必要で、銅1に対して亜鉛10の割合で摂ることが重要です。
- 「コラーゲン」は骨・皮膚・粘膜などの材料です。鉄や銅の不足は骨粗鬆症や血管壁がもろくなって起こる動脈硬化などにも関係してきます。

鉄・亜鉛・銅の吸収を促進するもの

“CPP90”が吸収を助ける

CPPは、牛乳に含まれるタンパク質で、鉄・亜鉛・銅・カルシウム等のミネラルを、吸収しやすい「溶けた状態」にします。

鉄の吸収を阻害する原因

- ① フィチン酸……………ほうれん草等に含まれる。
- ② タンニン……………お茶・コーヒーに含まれる。
- ③ 無機リン酸……………インスタント食品等に含まれる。
- ④ せんい……………穀類・野菜等に含まれる。
- ⑤ カルシウム……………牛乳・肉魚・野菜に含まれる。

イライラ・頭痛・うつ・アザ・小じわは

鉄不足かも…?

生理のある女性の80%が鉄不足です。スポーツ(汗)でも鉄は失われます。血液検査で「フェリチン値」を調べると、鉄の貯蔵量がわかります。体内に貯蔵できる鉄は 1000mg です。

フェリチン値 100ng/ml = 約 1000mg
 の貯蔵鉄を表しています。

男性はフェリチン値 100ng/ml 以上ですから、女性は少なくとも男性の半分 50ng/ml = 貯蔵鉄 500mg は必要です。特に、妊娠予定の女性は、十分な鉄の貯蔵をしてください。

鉄の吸収率

鉄には、「へム鉄」と「非へム鉄」があります。へム鉄は動物性食品に含まれ吸収率 10 ~ 30%、非へム鉄は植物性食品に含まれ吸収率 1 ~ 5%。従って、**ホウレン草・ひじきは鉄を多く含みますが、殆ど吸収しません。**又、「胃酸」が少ない高齢者は、鉄の吸収が悪く貧血になりやすい。



吸収率 20%~



吸収率 1.5%

⇒ 3粒(鉄 10mg)で約 2.5mg の鉄が吸収されます。

鉄の必要量

体内の鉄は、発汗・便・爪の成長などで毎日約 1mg を失います。鉄は食事から約 1mg 吸収できます。しかし女性は生理で月約 30mg の鉄を失います。従って余分に**1日1mgの鉄を必要とします。**生理のある女性は**食事だけでは鉄が不足します。**男性は出血がない限り鉄不足にはなりません。

⇒ ビタミンCと一緒に摂ると吸収率が更にアップ。

こんな方に、お勧めします

- *生理のある女性の方(鉄を失う)
- *疲れやすい方(酸欠になる)
- *スポーツが大好きな方(汗で失う)
- *妊娠、授乳期の方(胎児の成長に)
- *成長期の子供達(血液量が増える)
- *高齢者(胃酸が不足し鉄の吸収が低下する)



注:乳・ゼラチン・豚肉アレルギーの方はお控え下さい。