



私たちの身体を構成している5大栄養素の1つがミネラル。体の構成比率として4%程で、全体比率から見たら少ないと感じる方も少なくないと思います。

しかし、私たちが健康維持・増進していく上で、とても重要な材料になります。ミネラルには、DNAやRNAの成分となるほか、骨などの体を作る材料としての働きや、酵素を作る材料となるマグネシウムや亜鉛があります。

- このほかにもマグネシウムや亜鉛といったミネラルは有害ミネラルである水銀やカドミウムを排泄する役目もあり、健康維持やアンチエイジングのために欠かすことのできない、必須栄養素です。
- 数種あるミネラルの中で特に女性が気をつけて欲しいのが鉄。月経による出血で鉄の消費量も多くなり、どうしても不足しがちとなります。しっかりと補給することが大切です。
- 鉄の主な働きは
- ①ヘモグロビンの構成成分として酸素の運搬を担う
  - ②酵素の成分として酵素の活性化やエネルギーの産生を助ける
  - ③血中の酸素を筋肉に取り入れる

### 女性が摂るべきミネラル、鉄

# 健康維持・増進に欠かせないミネラル 不足は老化を促進させる原因にも!



不足すると生命維持に必要な酸素が十分に運ばなくなり、組織が酸素不足に陥って身体的には動悸、めまい、爪が割れやすくなる、髪が抜けやすくなる、息切れ、耳鳴り、肌荒れ、頭痛感、集中力の低下など様々なトラブルがあらわれます。

鉄は動物性の食品から摂取できるヘム鉄と植物性から摂取できる非ヘム鉄の2種類があると言われていますが、吸収に5〜6倍の差があるため、日ごろからヘム鉄を意識して摂りたいものです。

★鉄を多く含む食品  
豚レバー、鳥レバー、国産牛(赤身)など。

### 妊娠中の胎児の成長に必要な亜鉛

亜鉛の主な働きは

- ①DNA、RNAなどの核酸の合成(細胞分裂)
- ②タンパク質合成
- ③インスリンの合成や糖代謝
- ④アルコール代謝
- ⑤細胞内の酸化化作用
- ⑥舌の表面にある味を感じる細胞を作る味覚形成

このように皮膚代謝や糖代謝や免疫にも欠かせないミネラルであり、また妊娠中の人は胎児の細胞分裂にも関わることから、妊娠中期〜後期にかけて、多くの補給が大切になります。

欠乏すると味覚障害や皮膚炎、食欲不振、免疫機能の低下などを引き起こすことがあります。

★亜鉛を多く含む食品  
牡蠣(生)、国産牛(赤身)、生カツオなど。

### ホルモン分泌や神経伝達を円滑にするマグネシウム

体内にあるマグネシウムは2/3は骨に存在します。カルシウムやリンと一緒に骨の構成成分になっています。残り1/3は筋肉などの細胞にあり、約300種類の酵素反応に係わっています。マグネシウムはこの酵素反応によって体温調整や神経伝達、筋肉収縮、ホルモン分泌などにも係わっています。

マグネシウムが不足すると吐き気、嘔吐、眠気、脱力感、性格の変化、筋肉のケイレン、ふらつき、食欲不振などの症状があらわれます。

### ★マグネシウムを多く含む食品

いわし、しらす干しなど。

### サプリメントでミネラル不足を解消

このようにミネラルは健康維持やアンチエイジングに欠かせない栄養素ですが、体内で

合成できないため食事からバランス良く摂る必要があります。

とはいえ、忙しい現代人は食事から必要量を摂ることが難しいのも事実。

例えば、鉄の場合、1日摂取量の目安となる15mgを食品で摂取するとすると、豚レバーで115g、豚レバーで165g、国産牛の赤身だと630g、ほうれん草の生で700g、ほうれん草をゆでた場合だと1.6kg食べる必要があります。

また、亜鉛の場合でも、1日摂取量の目安となる30mgを食品で摂取するとすると、最も亜鉛を多く含む生牡蠣で204g、およそ14個分、国産牛の赤身で640g、生カツオで17匹分です(※オーソモレキュラ医学奨励量)。

これを毎日、摂取するのはとても困難で現実的ではありません。そこでオススメなのがサプ



マルチミネラル プレミアム  
内容量：91.8g (510mg × 180粒入)  
価格：7,000円(税別)

リメントによる摂取です。

ミネラルのサプリメントは市場でも流通されていますが、選ぶ際は鉄、亜鉛、マグネシウムを豊富に配合されたものを。無理なく簡単に1日の摂取量を補給することが出来ます。

健康維持・増進はもちろんです。妊娠(妊娠、出産、育児)する上でも、鉄、亜鉛、マグネシウムといった必須ミネラルの継続補給は必要不可欠。

ぜひミネラル摂取を意識したライフスタイルを実践してください。

編集部お勧めは高品質・高配合の「マルチミネラルプレミアム」(株式会社プロラボホールディングス)

内面美容にこだわり、医師ら専門家の監修のもと製品化されたのが「マルチミネラルプレミアム」吸収性に優れたミネラル酵母、高い安全性のデンマーク産「ヘム鉄」を厳選配合。さらに女性に嬉しい「ケイ素」「亜鉛」が配合されています。

最新栄養学を研究し続ける会社ならではの、高品質サプリメントです。