

ナチュラループラス 健康まなび通信



ナナちゃん

～ミネラルについて～

ミネラルとは？
ミネラルには、カルシウム、鉄、ナトリウムなどがあり、骨などのからだの組織を構成したり、からだの調子を整えたりする働きがあります。必要な量は少ないですが、人のからだの中ではつくり出すことができないので、食べ物から取る必要があります。

人が生きていくために欠かせないミネラルは16種類あり、必須ミネラルといえます。そのうち厚生労働省が摂取基準を決めているのは、以下の13種類です。人のからだに含まれる量により主要ミネラル（多量ミネラル）と微量ミネラルに分類されます。

主要ミネラル (多量ミネラル)	元素記号	主な働き・多く含む食品
ナトリウム	Na	筋肉・神経の興奮を弱める、細胞外液に存在し血圧などに関与する。 味噌、しょう油、食塩
カリウム	K	細胞内液に存在し、体内の過剰なナトリウムの排出、利尿作用がある。 バナナ、昆布
カルシウム	Ca	歯や骨をつくり、心臓や脳の働きに関与する。 牛乳、木綿豆腐、小魚
マグネシウム	Mg	骨の構成成分であり、たんぱく質を合成する、エネルギーの代謝をサポートする、酵素を活発にする。 そば、わかめ
リン	P	骨や歯を形成、糖質代謝に関係。ビタミンBなどと結合し補酵素となる。 じゃこ、プロセスチーズ
微量ミネラル	元素記号	主な働き・多く含む食品
鉄	Fe	赤血球に含まれるヘモグロビンの成分、筋肉・肝臓の機能維持に働く。 レバー(豚)、納豆、あさり
亜鉛	Zn	新陳代謝や成長に欠かせない、たんぱく質の合成に関与、味覚を正常に保つ。 牡蠣、牛肩肉
銅	Cu	血液中のヘモグロビンの合成に関与する。 ココア、くるみ、イカ
マンガン	Mn	糖質や脂質の代謝に関与、骨の形成を促進する。 モロヘイヤ、大豆、玄米
ヨウ素	I	発育、基礎代謝の促進に関与する。 焼き海苔、鰯
セレン	Se	体内にわずかしかないミネラルで抗酸化酵素の成分となる。 カレイ、カツオ、あん肝
クロム	Cr	正常な糖質と脂質の代謝に欠かせない。 カツオ、ひじき、青のり
モリブデン	Mo	腎臓と肝臓に多く存在し、有害物質の分解、糖質・脂質・尿酸の代謝を促進する。 豚レバー、木綿豆腐

ミネラルの上手な取り方は？詳しくは裏面でご案内しております→

バランスが大切です。

よく似た物質のミネラルのうち、一方が多くあり過ぎるともう一方のミネラルの吸収や働きを阻害するので、バランスが大切です。例えば・

■ カルシウムとマグネシウム

マグネシウムはカルシウムが腸に吸収されるのを助けます。

理想の割合はカルシウム：マグネシウム＝2：1といわれています。

■ カルシウムとリン

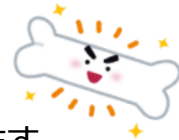
リンはカルシウムとともに歯や骨を作ります。リンは加工食品や清涼飲料水にも食品添加物として含まれるため取り過ぎの傾向にあり、バランスが崩れるとカルシウムの吸収を妨げます。過剰摂取が長期間続くと、骨粗しょう症や甲状腺機能亢進のリスクが高まります。

■ カリウムとナトリウム

ナトリウムとカリウムは一緒に働いて、体内の水分濃度を正常に保つ役割をしています。このバランスが崩れると、塩分（ナトリウム）がうまく排出できなくなります。ナトリウムを多く含むものを摂取したら、カリウムを多く含む野菜、果物をしっかり取りましょう。



仲良し栄養素



■ **カルシウム＋ビタミンD**＝カルシウムの吸収を促進します。

カルシウム＋ビタミンK＝カルシウムの骨への取り込みを促進します。

■ **鉄＋ビタミンC、たんぱく質**＝鉄の吸収率を高めるので、野菜と肉類を一緒に取りましょう。

■ **亜鉛＋ビタミンA**＝新陳代謝を活発にする亜鉛の働きが高まるように助けます。



ミネラルの上手な取り方や注意点は？



☆ 多種類のミネラルを含む海藻を利用しよう。

☆ ミネラルは水に溶けやすいので、煮た場合は煮汁も一緒に食べましょう。

☆ 精製するほどミネラル分は減少します。黒砂糖や玄米など、なるべく精製されていないものを選びましょう。

☆ 加工食品、調理済み食品にはミネラル分が少ないので、外食やコンビニ食品が続くと要注意。

☆ アルコールはミネラルの体内貯蔵量を減少させ、さらにおつまみには塩分が多いので要注意。

☆ ダイエット志向のある人は、食べる量が少ない傾向にあるので、ミネラル、ビタミン不足に注意。

☆ 夏は食事量が低下し、さらに発汗によるミネラルの喪失も多い。長期間続くと夏バテ状態に。

※参考資料：農林水産省HP、健康がトクブック、からだにいい食費と栄養の大辞典、栄養の教科書
臨床栄養ディクショナリー、栄養素キャラクター図鑑

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室



0120-936-329

平日10時～17時（土・日・祝日休み）

