## サプリメントシリーズ



## \*\* 生命維持に欠かせないモノ

ミネラルとは、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミンと並び五大栄養素の一つです。ミネラルは、カルシウム、マグネシウム、鉄など約20種類の元素がありますが、日本では、12種類について所要量が決まっています。ミネラルには、骨や歯などの骨格を形成するなど、体の構成部分として重要な役割を担うものや、血液や体液のpHや浸透圧を正常に保つ生体機能調整、酵素の補助因子となるものもあります。ミネラルは体内で合成されず、外部から摂取する必要があります。

## \*\* ミネラルはバランスが大事!

ミネラルには、適正な範囲(欠乏症と過剰症の幅)があり、摂取不足では欠乏症、多すぎれば過剰症が起きます。また、特定のミネラルを 多くとると、他のミネラルとのバランスを乱し、かえって健康を損な うことも知られています。



特定の種類だけたくさん摂るのではなく、バランスよく摂ることが大事です。

## \*\* サプリメント摂取はココに注意

日本人はカルシウムと鉄が不足気味なので、意識して 摂るようにしましょう。しかし、鉄製剤や鉄を多く含 むサプリメントは胃腸に負担になることが多いので、 胃腸の弱い人は注意が必要です。

