



皆さん、こんにちは。シリーズ「牡蠣」担当、三津田店の玉木です。この原稿が届く頃は、梅雨入りしているでしょうか？気温と共に湿度も上昇し、ジメジメした過ごしにくい時期へと突入です。昨年、三津田店では、この頃から初夏にかけて体調を崩し、体重が落ち、体力的に厳しい夏になったという声が多かったように思います。今からしっかりとした体調管理を心掛けていきましょう。

マリン薬局『牡蠣』シリーズ



18回目

現代人とミネラル ～病は一日にしてならず～

ミネラル不足はあなたの治癒力をせつせと奪っています

日本では**三大生活習慣病（ガン・心疾患・脳卒中）**で年間約65万人の方が亡くなっています。これは全死亡者数の約6割。現代医学の進歩で完治する例が増えたとはいえ、投薬により副作用で苦しむ人も多く、ガン死亡率に至っては増加の一途をたどっているのです。これらの病気はすべて生活習慣、特に食習慣に原因があるとされています。つまり皆さんが毎日食べている食事が、皆さんのカラダを蝕んでいると言っても過言ではないのです。ひとたび外に出れば、誰もが交通事故に注意を払う昨今（交通事故による年間死亡者数は約1万人）。よりリスクの高い病気に備え、なぜ、毎日の食事に注意を払わないのか？二十一世紀は、私たち一人一人がこれからを真剣に考え直す時代なのです。二十世紀の終わりになって、ようやく予防医学という発想が広まって来ました。中でも重要なのが食習慣の改善で、その主役としてよく登場するようになったのが『ミネラル』です。その理由は、世界的な研究の結果『**ミネラルが健康維持の根本で重要な働きをしていること**』と『**ミネラルを最適の量で摂取することがこれまで考えられてきたほど簡単ではないということ**』という二つの認識が急速に高まってきたからでした。私たちのカラダには、三大栄養素のほか、約13種類のビタミンと約15種類のミネラルが必須の栄養素だと言われています。日本では、2000年4月に策定された「第六次改定日本人の栄養所要量」で、13種類のミネラルの理想的な摂取量が示されました。膨らみ続ける日本の医療費を見ると、医療保険制度が現状のまま継続されていくとは考えられません。生活習慣病の治療に際して、健康管理を怠ったことが原因と判断され、保険が適用されない可能性もささやかれ始めているのです。

1年間に死亡する人の数		
1位	ガン	約29万人
2位	心疾患	約15万人
3位	脳卒中	約14万人
全死亡者数		約98万人

あなたは大丈夫？ミネラル不足のサイン

【亜鉛】

- 爪の変形、変色
- 肌荒れ、脱毛が多い
- 味覚、臭覚、視覚、聴覚の異常
- 神経過敏、うつ状態
- 風邪をひきやすい
- 傷が治りにくい
- 食欲不振 生理不順
- 精力減退 疲れやすい

【銅】

- 貧血、動機、息切れ
- 色素沈着 味覚障害
- 出血しやすい
- 脱毛、白髪の増加
- むくみ
- 骨密度低下

【カルシウム】

- 骨密度低下
- 発育障害、学習能力の低下
- 筋力の低下
- 手足のけいれん
- 虫歯、歯周病になりやすい
- イライラ

【鉄】

- 貧血、動機、息切れ
- 不眠
- 疲れやすい
- 口内炎になりやすい
- 爪の変形
- 発育障害、学習能力の低下

【カリウム】

- 疲れやすい
- 吐き気 めまい
- むくみ 喉の渇き
- 手足のしびれ、けいれん
- 筋力低下
- 低血圧、不整脈

【マグネシウム】

- 疲れやすい
- 吐き気 めまい
- むくみ 喉の渇き
- 手足のしびれ、けいれん
- 筋力低下
- 低血圧、不整脈