

きらめき<sup>+</sup>プラス

# Volunteer

2023 March Vol.96



黒澤明のライフワーク

河村 光彦

見える景色を変えたい

杉本 ゆかり

僕の人生の集大成「いぬ検定」

困っているを解決したい

勝俣 和悦

病氣は治すものではなく

# 予防するもの

ふるたクリニック  
メディカルブランチ表参道  
古田 一徳



今回のテーマ

## 理由の分からない不調は「ミネラル不足」かも

最近では体調不良を理由に受診される患者さまがたくさんいらっしゃいます。

特にミネラル不足によって起こる症状が目立つようになりました。

これは日本の食生活が欧米化してきたために、ビタミンやミネラルの摂取量が少なくなっているためです。

現代の食生活においては、ビタミンやミネラルの不足が原因となつて起きる病気が非常に多くなっていることがわかっています。今回はミネラルについてお話ししたいと思います。

ミネラルとは

人間の体に必要不可欠な働きをするタンパク質・ビタミン・脂質・炭水化物・ミネラルを合わせて五大栄養素と呼びます。ミネラ

ルはその中の一つで、地球上にある118種類の元素から水素・炭素・窒素・酸素を除いた元素の総称です。無機質と呼ばれることもあります。

ミネラルは体内で合成できないため食物として摂る必要があります。代表的なミネラルには、カルシウム、鉄、カリウムなどがあり、タンパク質、脂質、炭水化物の分解や合成を助け、基礎代謝、新陳代謝、エネルギー代謝を促し、体の機能や組織を調節・強化し、心身のバランスを正常に保つ役割など、さまざまな働きを担っています。

厚生労働省（日本人の食事摂取基準（2020年版））ではナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、セレン、ヨウ素、クロム、モリブデン、マンガン、鉄、銅、亜鉛の13種類のミネラルを体にとって必要とされる必須ミネラ

ルとして、基準を設定しています。（厚生労働省の食事摂取基準では、イオウ、コバルト、塩素の三つについては通常の食生活における摂取で問題ないことから外されています）

また過剰摂取などで有害性を示す、水銀、ヒ素、鉛、カドミウム、アルミニウム、ベリリウムを有害重金属と分類していますが、特にマグロなどの大型魚や魚介類を日常的に食べる日本人は、有害重金属（水銀）の蓄積量が欧米人に比べて2〜6倍も高いといわれています。

鉛は必須性も研究されていますが、労働安全衛生法で鉛中毒予防規則が定められていて、神経系への有害性が報告されており、ベリリウムは呼吸器系への有害性などが近年研究されていることを考慮して有害重金属に含めています。

不足しやすいミネラルとミネラルが豊富な食べ物

ミネラルは毎日の食事から摂取するのが基本です。ミネラルが不足すると、体にさまざまな不調が生じます。ミネラル不足は鬱や低



体温、貧血、肌荒れや肩こり、口内炎、体重増加、免疫力にも関わってきます。その他にも疲れやす

く集中力がなくなったり、イライラしやすくなったりします。カルシウムが足りないとい骨粗しょう症の原因になってしまいます。カリウムが不足すると脱力感や食欲不振が見られることがあります。

また、鉄が不足すると貧血を起こす原因にもなります。厚生労働省が策定する「日本人の食事摂取基準」で必須ミネラルとされるものうち、特に不足しやすいのがカルシウム・カリウム・マグネシウム・鉄・亜鉛の四つです。

ミネラルを豊富に含む食品を紹介します。

- ・カルシウム：牛乳や乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜など
- ・マグネシウム：豆類や種実類、海藻類、魚介類など（玄米わかめ 昆布 海苔 ごま アーモンド カシユ ナッツなど）
- ・カリウム：果物、野菜、芋類、干物など（昆布ひじき切り干し大根 ドライトマト 大豆乾燥バナナプロッコリーほうれん草など）
- ・鉄：レバー、海藻類、貝類、緑黄

色野菜など（小松菜 枝豆 ほうれん草 サラダ菜 シジミ 赤貝 ホッキ貝 あさり ホタテなど）

・ナトリウム：食塩、しょうゆ、味噌など

・亜鉛：肉類、魚介類、大豆製品、種実類など（豚ロース 若鶏モモ皮 つきカキ（生）がんとどきアーモンド カシユ ナッツなど）

インスタント食品や加工食品に使用される食品添加物にはミネラルの吸収を妨げる成分が含まれていることがあるので、食べ過ぎるとミネラル不足につながります。

ミネラルを効率よく摂るためには、インスタント食品や加工食品、コーヒー、アルコールなど、ミネラルの吸収を妨げるものを食べ過ぎたり飲みすぎたりしないようにすることも大切です。

当クリニックではミネラル不足を調べるために、血液検査ではなく、体内ミネラル検査（オリゴスキヤン）という方法で行います。

必須・有害重金属の濃度レベルやバランスを総合的に判断し、ミネラルバランスの崩れから判断できる症状、必要とされるミネラルがわかります。

体内ミネラル検査をすることにより、適切な食事の指導ができます。

## まとめ

日常、診察させていただいて、よくお話を聞かせていただくなかで分かったこと、それは圧倒的なミネラル不足です。

具体的に最近多いのは、歳のせいかだるい、ダイエットしているがなかなか痩せることができない、とおっしゃる方々で、共通しているのは、検査をすると、有害重金属が非常に多く、必須ミネラルが全体的に少ないことです。

有害重金属が体内に蓄積されると、いくら栄養バランスがとれた良い食事をしていても、各種の酵素が働かず、代謝が不良になっていきます。運動しても代謝が活発にならず、汗もかきにくくなり、脂肪の燃焼も起きず、体重も落ちにくくなっているのです。

カリフォルニア大学バークレー校のブルース・エイムス教授は、亜鉛、鉄、ビタミンC、E、B6、B12、カロチンなどが不足すると、遺伝子DNAが切断されるなど、

放射線を浴びたことと同じような状況になると報告しています。ミネラル不足は非常に危険なことがわかります。

いろいろ対策をしてみても、体調がなかなか改善しないときは、有害重金属、有害重金属の体内への蓄積の程度を検査することをおすすめします。

必須ミネラルが不足した場合は、欠乏症やさまざまな不調が発生しますが、摂りすぎた場合にも過剰症や中毒を起こすものがあり、注意が必要です。

### ふるたクリニック

神奈川県川崎市麻生区百合丘1-19-2  
司生堂ビル1F  
TEL: 044-959-5116  
診療時間、治療法など詳しい情報はHPでご確認ください。



### メディカルランチ表参道

東京都港区北青山3-9-7表参道M&Nビル3F  
TEL: 03-5774-2057  
診療時間、治療法など詳しい情報はHPでご確認ください。

