



❖ 主な症状

- うつ状態 ●眠気 ●しびれ ●皮膚炎 ●情緒不安定
- 筋肉の麻痺 ●水俣病 ●記憶力喪失 ●自閉症
- アレルギー症

❖ 主な進入路

- 古い水道管 ●薬品(アマルガム) ●農薬 ●朱肉
- 食品(魚介類、かまぼこ)

❖ 排出の方法(食品での排出)

水は有害物を排出する上で重要な働きをします。
有害物が無く、ミネラルの種類が多く含む水を飲用下さい。
(電気分解法、逆浸透膜法の浄水器で作る水はお勧めできません。)

- 水 ●カルシウムとマグネシウム ●ビタミンA ●ビタミンC
- ビタミンE ●ミネラル(鉄、亜鉛) ●乳酸菌
- ねぎ類(ニンニク等) ●デトックス健康食品



水銀のはなし

水

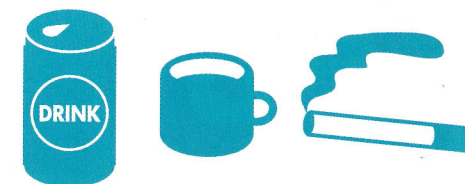
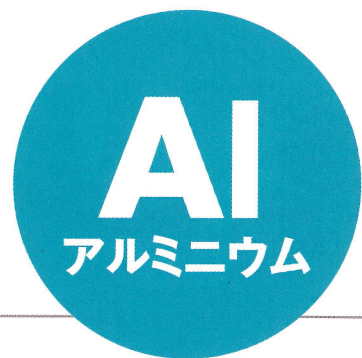
銀は金属なのに常温で液体です。重いのに蒸発しやすくてとらえどころがありません。そして毒性があります。

有機水銀はかつて農薬として広く使われたが、その毒性から現在は使用が禁止されている。特にメチル水銀の神経中枢(脳)に対する毒性は強力で、日本で起きた水俣病(熊本県八代海)や阿賀野川流域(新潟県)でおきた有機水銀中毒(第二水俣病)の原因物質である。自然界に存在する無機水銀は微生物によって有機水銀に変えられ、食物連鎖を通じて、大型魚類や、深海魚、海棲哺乳類に蓄積されることが分かっている。

厚生労働省はキンメダイやカジキ、マグロなどの魚類に含まれる水銀が胎児の発育に影響を及ぼす恐れがあるとして妊娠中かその可能性の有る女性は食べる回数を減らすように注意を喚起している。

しかし、少なくともマグロなどは同程度のセレンを含んでおり、これがお互いの毒性を軽減させているという事もある。

奈良の大仏を建立するときに使われた金メッキにも水銀を使っています。当時は毒性については承知していたので、5年もかけてゆっくりと施しているにも関わらず、川の下流地区では中毒症状が広がってしまいました。しかも宮殿は下流にあったため、その影響をもろに受け、とうとう平安京へ遷都せざるを得なくなったとか。



❖❖❖ 主な症状

- 胃腸の炎症 ●肝臓機能障害 ●腎炎 ●皮膚炎 ●脳炎
- 子供の機能亢進 ●子供の精神病
- アルツハイマー ●筋肉の硬化 ●食欲不振 ●自閉症

❖❖❖ 主な進入路

- 調理器具 ●食品添加物(着色剤) ●食器類
- 薬品(制酸剤、胃薬) ●建設資材 ●水道水(水処理凝集剤)
- 煙草 ●食品(チーズ、ワイン、菓子、かまぼこ…)
- 缶ジュース等のアルミ缶

❖❖❖ 排出の方法(食品での排出)

水は有害物を排出する上で重要な働きをします。
 有害物が無く、ミネラルの種類が多く含む水を飲用下さい。
 (電気分解法、逆浸透膜法の浄水器で作る水はお勧めできません。)

- 水 ●カルシウムとマグネシウム ●ビタミンB6
- ビタミンC ●牛乳 ●クロレラ ●乳酸菌
- ねぎ類(ニンニク等) ●デトックス健康食品

アルミニウムのはなし

ア ルミニウムは地殻を構成する元素のなかでは、酸素、ケイ素について3番目に多い元素です。おおよそ8%存在します。したがって、土はもちろん、水、空気、動植物の体内、飲食物と至る所に存在しています。人の体内にも肝臓、骨、脳等に約40mg存在しています。アルミニウムの含まれる代表的な飲み物の中には、コーヒー、ワイン、ウイスキー、炭酸清涼水、缶ビール、ワイン、ティーバック茶などがあります。そのほかにも調理器具などや天然食物からいろいろな形で摂取されます。最も多く摂取されるのは食べ物と添加物からといわれています。

体内に吸収されたアルミニウムの99%はそのまま便として排泄され、残りは胃粘膜や腸管などでいったん吸収されますが、その後、尿、毛髪、爪、汗などで排泄されます。

また、食品添加物や胃薬などの医薬品、飲料水の浄化などにもアルミニウムは広く使用されています。

金属材料として使われる場合は、目で見てアルミニウムであることがよく分かります。よく知られているように、建築サッシや外壁、タイヤホイール、地下鉄車両、アルミ缶、アルミオイル、包装材、調理器具などに使われ、日常的に出会うことが出来ます。

最近では、浄水場で凝集剤として硫酸アルミニウムやポリ塩素アルミニウムを使用しているため、水道水にアルミニウムが残留していることも問題となっています。

Mg

マグネシウム



❖ 主な働き

- 血液中の糖をエネルギーに変えることに関与します
- 神経と筋肉の機能や興奮を正常に整える 抗ストレス作用もあります(精神安定など)
- 体温や血圧の調節、骨の構成成分

❖ こんな人にお勧め

- 激しい労働をする人 ● 足がつる人 ● 老年期の人
- 過剰な飲酒をするひと ● ストレスの多い人 ● 妊婦
- 利尿剤の利用者 ● 生活習慣病を予防したい人

不足からくる症状・疾患

- 神経・筋肉の痙攣、ふるえ
- 思考力・集中力の低下 ● 腎不全 ● 歯周病
- 骨折 ● 動脈硬化 ● 狭心症 ● 神経過敏
- うつ病 ● 白血病 ● 衰弱 ● 血栓症 ● 胆石
- 結石 ● 麻痺 ● てんかん ● 発育不全など...

不足の原因

- ・ ストレス過剰
- ・ 過剰な飲酒
- ・ 有害ミネラルの蓄積
- ・ 妊娠

多く含まれる食品

- ・ ナッツ類 ● リンゴ
- ・ イチジク
- ・ トウモロコシ
- ・ レモンなど

栄養所要量をひとつの食品で摂取する場合の目安

- ・ 干あおのり23g
- ・ アーモンド100g

過剰の症状

- 傾眠 ● 低血圧 ● 精神障害 ● 副甲状腺機能亢進
- 副腎機能低下 ● ネフローゼなど

マグネシウムのはなし

カ

ルシウムに骨粗しょう症の予防効果があるとされてきましたが、カルシウムだけで骨粗しょう症が治るわけではなく、マグネシウムも同じくらい重要なのです。

マグネシウムには骨折を予防し、骨の密度を高める働きがあります。また、カルシウムレベルの低下に関係する甲状腺ホルモンに、直接的に影響すると考えられています。年配の患者の多くは、ミネラル類の吸収不良という問題を持っており、血圧を押さえる為に利尿薬を服用する人もいます。どちらの場合も、マグネシウムが排出されてしまうので、それが骨を多孔質にする原因になり、もろくしてしまうのです。

マグネシウムとカルシウムは拮抗関係にあります。例えば、カルシウム不足を解消する為にカルシウムを多量に取ると、逆にマグネシウム不足を起こしてしまいかねません。一般的な摂取比率はマグネシウム1に対してカルシウム2です。

女性においては閉経期か閉経後に、予防策としてカルシウムとマグネシウムを合わせて取るようにお勧めします。

Ca

カルシウム



❖ 主な働き

- 骨・歯の発育などに効果があります。 ● 神経の興奮を抑えます。
- 血を止める血小板や細菌などの外敵をやっつける白血球などに大きく関与します。(血液をアルカリ性にします。)
- 肌の血行促進に... (血行不良や苛々の解消に必要な成分) (タンパク質を摂りすぎたときには十分な補給が必要)

❖ こんな人にお勧め

- 虚弱体質の人 ● 骨や歯の弱い人 ● 発育期の子供 ● 老年期の人
- 骨粗鬆症、動脈硬化、高血圧を予防したい人

不足からくる症状・疾患

- 筋肉痛 ● 手足のしびれ ● 虫歯・歯茎の障害
- 結膜炎 ● 動悸 ● 不眠症
- 白髪になりやすい ● 成長障害 ● 喘息
- 高血圧 ● 動脈硬化 ● 胃腸障害 ● 骨軟化
- 骨粗鬆症 ● 関節痛 ● 皮膚病 ● くる病
- 鼻アレルギー ● 血液凝固性不全など...

不足の原因

- ・ ビタミンB6の不足
- ・ ストレス過剰
- ・ 妊娠 ● 過剰な飲酒

多く含まれる食品

- ・ 牛乳 ● パセリ ● 胡麻
- ・ 牛レバー ● 卵黄
- ・ 凍り豆腐 ● 木綿豆腐
- ・ フカサギ ● しらす
- ・ しじみ ● 小松菜など...

栄養所要量をひとつの食品で摂取する場合の目安

- ・ 牛乳600ml ● 豆腐1.5丁
- ・ ちりめんじゃこ300g

過剰の症状

- 食欲不振 ● 幻覚 ● 脱力 ● 高カルシウム血症 ● 皮下脂肪腫
- 更年期障害 ● 筋肉収縮低下力 ● 泌尿器系結石など...

カルシウムのはなし

カ

ルシウムは 体内に成人で1kgくらい存在し、99%はリン酸カルシウム・炭酸カルシウムの形で骨や歯の成分として存在します。残りは血液をはじめとする体液・筋肉・神経などの組織に存在しています。カルシウムは乳製品・小魚・海藻などに多く含まれています。吸収は年齢や体質によってもちがいますが、食品によっても違いがあり、牛乳では50%、小魚では約30% 緑黄野菜や海藻では約20%となります。

カルシウムはリンの摂取量との関係が深く、Ca:Pの比が1:2~2:1の間で吸収が良く、その範囲を超えてPの摂取が多いと吸収が悪くなります。(加工品などからPを摂りすぎないように!) それ以外にもカルシウムは腎臓で作られる活性型ビタミンDで吸収が促進されます(食品中からのビタミンD摂取や紫外線に当たると作られる)また、骨に体重がかかることでカルシウムの吸収は促進されるので適度な運動はカルシウムの吸収に役立ちます。

女性ホルモンとも関係があり、閉経後は骨からカルシウムを溶けることを妨げていたホルモンが減少し骨からの流出が進みます。日本人のカルシウム摂取量は増えてはきましたが欧米諸国と比べると低く必要量を満たすには努力が必要な状態です。カルシウムは毎日十分に摂ることを心掛けたい大切なミネラルのひとつです。