

お 食 事 で 体 調 改 善
ミ ネ ラ ル 強 化
B O O K



宮 本 醫 院

現代の食事はミネラル不足・・・

最近、私の周りでも「お塩」の話が多く取り上げられています。海の塩がいい、ヒマラヤ岩塩がいい、いろいろたくさんあります。もう化学調味料の入った、精製塩がよくないことはご存知だと思いますので、もう一つ上の話です。

どうして、お塩を選ぶことが大事なのでしょう？ お塩には、いろんな種類の多くのミネラルが含まれています。岩塩も元は海水が古い時代に山の上に持ち上げられて作られたものです。海水の中には、生物が生きていくために必要・大事なミネラルが含まれています。それを濃縮したものが、お塩です。

どうしてミネラルが大事なのでしょう？

私たち人間の体は、ほとんどの生命活動において「酵素」を必要としています。

○食べたものを“消化”“吸収” ○考える・感じる ○代謝

○瞬き ○筋肉を動かす ○心臓や手足を動かす エネルギー ○解毒

これらの生命活動そのものを司っているのが「酵素」による化学反応なのです。

「酵素」には、大きく分けて外部から摂る『食物酵素』と、体内で作られる『潜在酵素』があります。

食物酵素は消化管に到着すると自分自身で食べ物の消化を始めます（自己消化です）。

「食物酵素」のある食べ物は「消化酵素」をほとんど使わないか、使ってもごく少量です。

もう一つの、体内で作られる『潜在酵素』はどんなものがあるでしょう？

消化酵素、代謝酵素、解毒酵素。抗酸化酵素、他、体内の様々な機能を支える酵素があります。体内の酵素は約7,000種類?とも言われています。

そんなたくさんある種類の「酵素」。

「ミネラル」は「酵素」の働きを支えており、「ビタミン」は「酵素」の働きを補助しています。一つ一つの酵素は、それぞれ違った働きをする酵素の特異性を持っています。というわけでミネラルは酵素の働きを支える「健康の基盤」です。

◎マグネシウム、亜鉛、銅、マンガン、鉄、セレン、ゲルマニウム など

→抗酸化酵素（体のさびつきをとる）

例：SOD、グルタチオンペルオキシダーゼ、カタラーゼなど

◎マグネシウム、亜鉛、銅、マンガン、鉄、クロム など

→消化酵素（栄養素ごとに消化酵素が違います）

◎亜鉛、マグネシウム、クロム、モリブデン、ヨウ素 など

→代謝酵素

◎亜鉛、銅、マグネシウム、セレン、ゲルマニウム など

→免疫システム酵素

◎亜鉛、ケイ素など

→組織修復（美肌）酵素

わかりやすいものだけをさらっとみていただきましたが、記載の多いミネラルが、あることにお気づきでしょうか？ そう、「マグネシウム」と「亜鉛」です。

この2つのミネラルは、体の中での酵素の関わる種類が大変多く、不足・欠乏によっていろんな不調をきたします。どんな不調が現れやすいかみてみましょう。

マグネシウム不足・欠乏によって起きやすい体調不良・病気

まぶたがピクピク動く、気分が落ち込みやすい・疲れやすい、手足が痺れる、集中力の低下、背中・首の筋肉痛、高血圧・低血圧、腓返り、不眠症、片頭痛、PMS、疲れやすい、便秘症、肩こり、糖尿病、動脈硬化、骨粗鬆症、不整脈、食欲不振、うつやイライラなど精神症状、筋肉の痙攣（けいれん）、冠動脈のれん縮、神経・精神疾患、生活習慣病 など

亜鉛不足・欠乏によって起きやすい症状・病気

味を感じにくい（そのため食欲がない、薄味のことを嫌うなど）、血糖値の上昇、うつ症状、やる気の減少、痛みに弱くなる（人よりちょっとした事で痛がる）、原因不明の慢性疼痛、よく風邪をひく、皮膚の傷が治りにくい（虫刺されの跡がいつまでも治らないなど）、舌が痛む（刺激のある食べ物が嫌）、薄毛、皮膚炎、口内炎、脱毛症、褥瘡（難治性）、食欲低下、発育障害（小児で体重増加不良、低身長）、性腺機能不全、易感染性、味覚障害、貧血、不妊症、拒食症 など

いろいろありますね。。お子様の、ちょっとした気になるサインも隠れているかもしれません。

そして、良いお塩は精製塩に比べて、確実に「マグネシウム」が多く含まれています。お塩を変えるだけで、体調が良くなる方がいるのは、そういう理由もあります。

この2つのミネラルは、ストレスや砂糖など糖質の摂りすぎ、アルコール・コーヒーの飲み過ぎで失われる量が増えますので気をつけたいところです。

マグネシウムが多く取れる食材

マグネシウムは毎日、いろいろな食材から取れるように、簡単にお食事にプラスできる食材を加えていくのがおすすめです。下の絵のように、「まごはやさしい」のように覚えておいて乾物などをどんどんプラスして取っていくのがいいですよ。

海苔と同じようなもので、「あおさ」「青のり」も常備しておいて、お味噌汁やおかずにもプラスして、ごまも、他の栄養素も多いですから、合いそうなものにはなんでもかけて使うのがおすすめです。

他には、「干しエビ」「バジルの粉」「きなこ」「生姜の粉」「アーモンド粉」「ココア」がマグネシウムが多いので、洋食で合いそうなものには、「バジル」、お子さんのおやつには、「ココア」やアーモンドをプラス。（ナッツはアレルギーには注意）



出典：糖尿病ネットワーク

マグネシウムの多い食品が心筋梗塞のリスクを低下 8.5万人を調査 より

亜鉛が多く取れる食材

亜鉛は肉や魚介、大豆製品など、たんぱく質を含むものに多く含まれています。

亜鉛といえば牡蠣を思い浮かべる方が多いと思いますが、ピュアココアやカシューナッツ、がんもどきなど、植物性の食品にも多く含まれています。動物性食品だけでなく、いろいろな食品からこまめに取っていきましょう。煮干しもミネラルが多いので、粉ごとをお味噌汁に入れるメリットは大きいです。

日本の家庭に多く使われている食材で亜鉛の多いもの

牡蠣、牛ひき肉、パルメザンチーズ、カタクチイワシ（煮干し）、牛肉

干しさくらえび、うなぎ、ホタテ貝（生）

ピュアココア、ごま（炒り）、カシューナッツ、凍り豆腐、アーモンド、油揚げ、そらまめ、納豆、がんもどき

番外編として、「アマランサス」という穀類も亜鉛が多めですので

ご飯に入れて炊くのが毎日取れておすすめです。

白米のご飯が好きと言う方も多いと思いますが、「もちむぎ」「アマランサス」をご飯に入れて炊くと、「亜鉛」と「マグネシウム」が補給できて楽ちんです。

マグネシウム補給に



お塩はいい物がたくさんあると思いますが、マグネシウム含有量が一番多いと言われているものをご紹介します。ぬちまーすは、一般の食塩よりも塩分が25%も低く、海洋成分が21種類含まれています。宮城島の太平洋側の海水のみを原料としており、輸入塩、固結防止剤などの添加物は一切使用しないとのこと。

Amazon <https://amzn.to/3z4EcxR>



マグネシウムは補給したいけど、ナトリウムはちょっと控えめがいい方はこちらにがりとは海水から塩を取った後に残る液体のことです。ミネラル分が豊富に含まれ、にがりの主成分はマグネシウムですが、他にもカルシウム、カリウム、亜鉛、鉄、リンなど数十種類のミネラルが含まれていることがわかっています。

壱岐対馬国定公園内の海水使用

亜鉛補給に



しっかり取りたいけど、小さなお子さんなどでサブリとして摂るのには、抵抗あるなと言う場合に便利です。酵母から抽出した亜鉛を濃厚に含むサプリメント粉末（パウダー）です。

1gあたりに15mgの亜鉛を含んでいます。水溶性なので水やお茶にもスムーズに溶けます。保存に便利な広口容器入りです。

Amazon <https://amzn.to/4e9pXGZ>