

毛髪ミネラル検査結果報告書及び添付資料一覧

■ 毛髪ミネラル検査結果のまとめ



- ミネラル年齢
大人（16歳以上）の毛髪ミネラル検査向けサービスです。
- 主な自覚症状
- 有害ミネラルレベル
- ミネラルバランスの崩れから考えられる症状
- あなたに必要なミネラル

■ 毛髪ミネラル検査表

あなたの測定数値の結果がご覧いただけます。
複数回受検の場合は、測定結果履歴がグラフ化され、検査結果の変化度合も表示されます。

有害ミネラル

人体に影響を及ぼすとされているミネラル

カドミウム、水銀、鉛、ヒ素、ベリリウム、アルミニウム

必須ミネラル

人間の生命活動に不可欠とされているミネラル

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（セレンウム）、ヨウ素、クロム、モリブデン、マンガン、鉄、銅、亜鉛

参考ミネラル

生命活動に関わるとされているミネラル

バナジウム、コバルト、ニッケル、ゲルマニウム、リチウム、ホウ素、臭素

■ 献立アドバイス表

献立アドバイス表①

検査番号: A000072141
氏名: 長本 花子 様

あなたに必要なミネラル・ビタミンを多く含む食料で構成されています。
献立の参考にされた、バランスのとれたミネラル・ビタミンの摂取をお奨めします。

色の使い分け 赤系は鉄質、緑系はカルシウム、黄系はビタミン類を多く含む食料に分類されています。

食事パターン 3つの組み合わせ
 ① 主食 + ② 主菜 + ③ 副菜 + ④ その他
 ① 主食: 白米、玄米、雑穀類、小麦、芋、豆、大豆製品など
 ② 主菜: 肉類、魚、卵、大豆製品など
 ③ 副菜: 野菜、キノコ、海藻類など
 ④ その他: 果物、ナッツ類、豆類、アミノ酸など
 献立の参考にされた食料の組み合わせは、必ずしも献立の通りではありません。

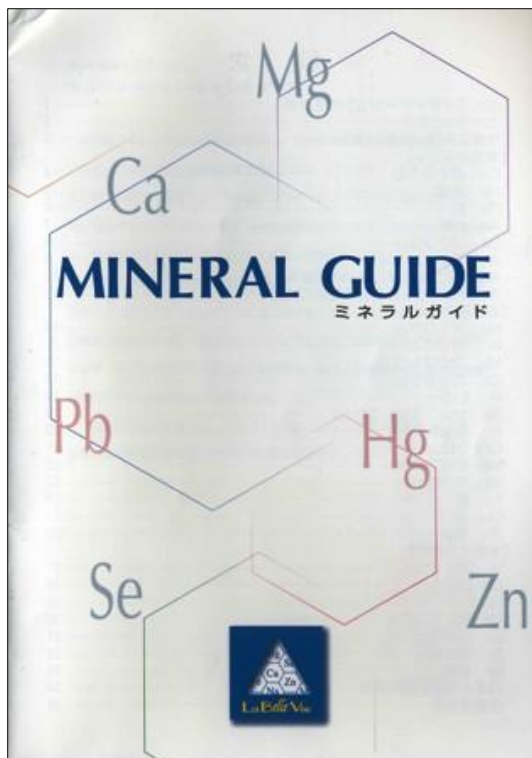
品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	水分	カルシウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン	セレン	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンP	ビタミンU
白米	168	2.6	0.1	38.1	60.2	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1
...

献立アドバイス表②

検査番号: A000072141
氏名: 長本 花子 様

品名	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	水分	カルシウム	鉄	亜鉛	銅	マンガン	セレン	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンP	ビタミンU
...

■ ミネラルガイド



ミネラルの概要と各ミネラルに関する情報をまとめた小冊子です。