

必須ミネラル

必須ミネラルは、身体機能の維持や調節に欠かせない栄養素です。現代社会では不足しがちな栄養素ですが、偏った摂取し過ぎは他のミネラルとのバランスを崩し、健康の維持・増進には好ましくありません。また、必須ミネラル相互のバランスも重要です。

代表的な必須ミネラル

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、ヨウ素、クロム、モリブデン、マンガン、鉄、銅、亜鉛

■ 必須ミネラルの欠乏による身体への影響

必須ミネラルの役割としては、歯や骨格を形成する人体の構造材料としての働きやからだの発育、新陳代謝をつかさどるホルモンとしての働き、人体のすべての代謝機能に関与する酵素を助ける働きなどがあります。

必須ミネラルの欠乏による主な症状

マグネシウム	心臓疾患、糖代謝異常、神経過敏、高血圧
カルシウム	骨粗鬆症、筋肉のけいれん、不眠症、神経過敏
亜鉛	皮膚障害、味覚障害、発育障害、性機能の低下
セレン	心臓疾患、免疫力の低下、生殖能力の低下

■ 汚染予防

汚染予防のためには生活環境や食品への配慮と共に、有害ミネラルの排泄作用を持つ必須ミネラルの積極的な摂取が必要になります。

有害ミネラルの主要な排泄栄養素

有害ミネラル	必須ミネラル（主要な排泄栄養素）
鉛	セレン、マグネシウム、カルシウム、亜鉛、鉄
水銀	セレン、マグネシウム、カルシウム、亜鉛
カドミウム	セレン、マグネシウム、カルシウム、亜鉛、鉄
ヒ素	セレン、マグネシウム、カルシウム、亜鉛
アルミニウム	マグネシウム、カルシウム、鉄
ベリリウム	セレン