

現代人の食事では、ミネラルが不足しがちだといわれていますが、体内のミネラルが不足したり、ミネラルバランスが悪くなったりするとあらゆる症状が引き起こされます。ただ医学的には説明されていませんが、複数のミネラルが不足することにより引き起こされる症状もあります。近年、原因不明の体調不良や、うつ病やアトピー性皮膚炎、ストレス性疾患などの現代病が増えています。日本人の食生活が変化し加工食品が増えたことで、それまで自然な食品から摂取していた計測できないほどの微量な栄養素が不足し、か

あらゆる不定愁訴が起きてきます。

Q ミネラルが不足すると、どうなるのでしょうか？

A. 原因不明の難病、大きな病気との関連性もあります。

こんな人はミネラル不足かも？

以下の症状がある人は、ミネラル不足を疑い、食生活を改善しましょう。

- 疲れやすい・疲れが取れない
- イライラしがち・精神が不安定
- 足がよくつる
- 倦怠感がある
- 風邪をひきやすい
- 貧血・骨が弱い
- 口内炎ができる
- 眠りが浅い
- 肌あれが気になる
- やる気が出ない

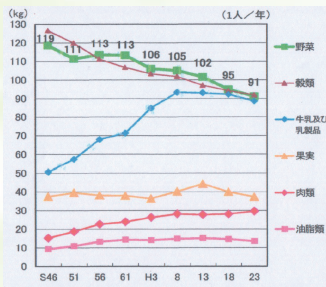
らだに何らかの影響を与えている可能性が考えられます。近年、現代人の「**新型栄養失調**」が問題になっていますが、これは、エネルギーは十分足りているのにミネラル、ビタミンなどの栄養素が不足している状態です。しっかりと食べているのに体調が悪いという人は新型栄養失調を疑い、ミネラルやビタミンが取り除かれてしまっている加工食品を控え、昔ながらの「ま(豆類)・ご(ごまなどの種子類)・わ(わかめなどの海藻類)・や(野菜)・さ(魚類)・し(椎茸などきのこ類)・い(芋類)」をまるごと食べるよう意識するといいでしょう。忙しい方は、サプリメントを利用する方法もあります。

戦後、日本人のライフスタイルが変化して食の欧米化が進み、加工食品や精製された食品が多くなりました。加工食品や精製されている食品はミネラルが排除されてしまい、さらに体内のミネラル吸収を阻害する添加物が増えられていることがあります。たとえば代表的な添加物の「リン酸塩」は体内にあるミネラルと結合し、体外に排泄する性質があります。また、近年は野菜に含まれるミネラルが少なくなっています。戦後は食糧難で野菜の生産量を上げるために化学肥料や農薬の使用が推奨され

Q なぜ、現代人はミネラル不足が多いといわれるのでしょうか？

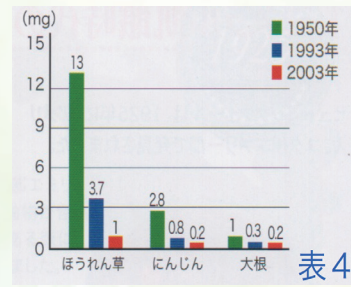
A. 添加物や精製された加工食品の摂取、野菜のミネラル分の減少などが原因と考えられます。

主要農産物の消費動向



※国民1人・1年当たり供給純食料の数値
資料：農林水産省「食料需給表」

野菜 100g 中の鉄分の含有量



資料：文部科学省日本食品標準成分表

ましたが、それが今日まで慣例化され、土中の微生物が減少し、土壌に天然のミネラルを蓄える力がなくなってしまうことが原因と考えられます。土壌のミネラルが減少すれば、それを栄養に育つ野菜のミネラルも減っているということです。現代人の野菜の摂取量も減っているため、ミネラル不足が加速してしまうのです。

なんだかスッキリしない、疲れやすい、頭が働かない……
その不調、ミネラル不足が原因かも！

疲れが取れにくかったり、イライラしたり…… ちょっとした不調で困っていませんか？ それは、からだの機能を整える「ミネラル」が不足しているのが原因かもしれません。栄養について知って食事を見直し、不調を改善していきましょう。

監修／医師・佐野正行

Q ミネラルってなんですか？

A. ミネラルはからだをつくり、機能を調整する五大栄養素の一つです。微量でも重要な働きをします。

ミネラルとは5大栄養素のうちの一つで、からだのおよそ95%を構成する4元素(酸素・炭素・水素・窒素)以外の5%の無機質の元素の総称です。微量ですが生命を維持するために重要な役割を果たしています。ミネラルは体内でつくることができないため、食事から摂る必要があります。現在、人が生きるために必要なミネラルは16種類とされ、「必須ミネラル」と呼ばれています。1日に摂取する量が概ね100mg以上のものを「主要ミネラル」、100mgに満たないものを「微量ミネラル」に分

必須ミネラルの働きと多く含む食品

分類	種類	主な働き	多く含む食品の例
多量ミネラル	カルシウム	骨や歯の形成・神経の興奮を抑える	牛乳・乳製品、小魚、海藻類、大豆製品、緑黄色野菜
	リン	骨や歯の形成・リン脂質や核酸(DNA)の成分	魚介類、牛乳・乳製品、豆類、肉類
	カリウム	細胞内液の浸透圧の維持・神経機能を正常に保つ	果物、野菜、芋、豆類、干物
	イオウ	皮膚や髪、爪の形成・酵素の活性化	—
	ナトリウム	細胞外液の浸透圧の維持・神経の興奮を抑える	食塩、しょうゆ
	塩素	殺菌・胃液の成分	—
微量ミネラル	マグネシウム	神経の興奮を抑える・骨や歯の形成・酵素の活性化	豆類、種実類、海藻類、魚介類
	鉄	赤血球のヘモグロビンの成分・エネルギーの産生	海藻類、貝類、レバー、緑黄色野菜
	亜鉛	たんぱく質や核酸(DNA)の合成に関与・味覚の正常化	魚介類、肉類、穀類、種実類
	銅	赤血球のヘモグロビン合成に関わる作用・鉄の吸収を促進	レバー、魚介類、種実類、豆類、ココア
	ヨウ素	甲状腺ホルモンの成分・基礎代謝の促進	海藻類、魚介類
	セレン	抗酸化作用	魚介類、肉類、卵
	マンガン	抗酸化作用・骨形成に関わる作用・糖質、脂質の代謝に関与	穀類、豆類、種実類、小魚、豆類
	モリブデン	尿酸の生成に関与	豆類、穀類、レバー
	クロム	インスリンの働き、糖質の代謝に関与	魚介類、肉類、卵、チーズ、穀類、海藻類
	コバルト	ビタミンB12の成分・造血作用に関与	—

参考：農林水産省ホームページなど