

## そんなに大切な？ミネラルのお話し

栄養といっても「大切なことは知っているけれど、食事で殆ど意識していない…」そんな方が殆どではないでしょうか？今回は、美容や日常生活のちょっとした身体の変化にクローズアップしてお話しします♪



### Check そもそもミネラルとは？

ミネラルとは5大栄養素の一つで、①人の体の構成 ②体の働きをサポートの働きがある物質です。代表的なもので、身体の構成ではカルシウム・リンなど、身体の働きをサポートでは鉄・銅・亜鉛などがあります。では、このミネラル不足で起きることとは何でしょうか？各ミネラルの不足により様々な症状があります。

### Check ミネラル不足による代表例

疲労感・だるさ	むくみ	鉄分・マグネシウム・カリウム・カルシウム等の不足	食材一例	ひじき                  納豆                  ほうれん草
自律神経の乱れ (不眠気味、肩こり、めまい、不整脈、頭痛等)		カルシウム・鉄分等の不足	食材一例	豆乳                  チーズ                  小松菜
髪・肌の荒れ	爪がもろい	カルシウム・亜鉛・ヨウ素・セレン等の不足	食材一例	納豆                  海苔                  昆布
貧血 (ふらつき、めまい、息切れ、頭痛等)		鉄分・銅等の不足	食材一例	レバー                  大豆                  しじみ

### Check ミネラルが不足する原因

ミネラルが不足する原因として、摂取不足以外にも『ストレス』『疲労からの回復(エネルギーを多く消費する)』『大量に汗をかく』『(女性は)月経』などが考えられます。皆さん、心当たりはありませんか？

では、ミネラルを摂取するにはどうしたら良いでしょうか？それはやはり、バランスの取れた食事を心掛けることです。日本人が不足しやすいミネラルとしては、カルシウム・カリウム・マグネシウム・鉄・亜鉛などがあげられます。各症状に思い当たる方は、是非ミネラルを意識してみてください♪

不足がちなミネラル	鉄(肉、魚介類、緑黄色野菜)	カルシウム(乳製品、小魚、大豆製品)
	亜鉛(肉類、牡蠣、ナッツ類、海藻類)	カリウム(海藻類、野菜類、果物類)



健康・症状・おすすめストレッチ・栄養の豆知識等、気になる話題を毎月お届けします！

## 【今月のご挨拶】

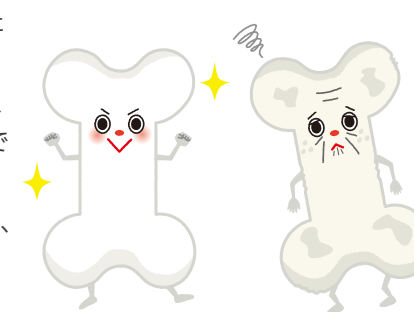
皆さま、こんにちは。今回は、2019年健康寿命日本一になった長野県の取り組みを一つ紹介させていただきます！

前は「脳」についての取り組みを紹介させていただきましたが、今回は「骨」です。骨を強くする体操としておすすめで簡単にできるものは「かかと落とし」。

かかと落としとは、立った状態でかかとを上げ(つま先立ち姿勢)、ストンと床に落とす体操のことです。

1セット10回を1日3回実施するだけで、骨細胞が活性化して骨密度アップにつながります。骨粗鬆症からの骨折は、健康寿命を縮める主犯格の1つです。

1.骨がスカスカ → 2.簡単に折れてしまう → 3.治癒に時間がかかる → 4.周囲の筋肉や歩くための筋肉が弱くなる → 5.全身が弱る …いやな連鎖ですよ。この連鎖を断ち切る簡単な運動ですので、ぜひ隙間時間に試してみてください！！



### 強い骨を維持する対策の基本

「骨密度検査」を受ける

強い骨を作る「食事」の工夫

かかと落とし等の「骨密度アップ体操」

あおばグループ

こちらの『あおば新聞』ですが、WEB版の配信がスタートしております！紙版では掲載しきれない『知っているようで知らない栄養のお話し』コラムや、動画で簡単解説の『木津 10分ストレッチ』など、紙版の情報+αのWEB新聞です♪こちら是非ご利用下さい！

バックナンバーはこちら

あおば新聞 公開は終了いたしました

毎週配信中!

いつでも見れる!