

世界的なベストセラー『ビタミン・バイブル』の著者で有名な
 アール・ミンデル博士は、
 「ビタミンは、ミネラルなしでは何の働きもできない。
 ミネラルこそが、栄養の世界のシンデレラだ」と述べています。

主なミネラル

ミネラル	機能	ソース
ナトリウム	適切な水分バランス、神経伝達、および筋肉収縮に必要な。	食卓塩、醤油、加工食品中に大量。牛乳、パン、野菜、および未処理の肉に少量。
塩素	適切な体液バランス、胃酸のために必要。	食卓塩、醤油、加工食品中に大量。牛乳、肉、パン、野菜に少量。
カリウム	適切な水分バランス、神経伝達、および筋肉収縮に必要な。	肉、牛乳、新鮮な果物や野菜、全粒穀物、豆類。
カルシウム	健康な骨や歯のための重要な。筋肉がリラックスして、契約に役立ちます。神経機能、血液凝固、血圧調節、免疫系の健康に重要な。	牛乳や乳製品。骨(サーモン、イワシ)と缶詰魚。要酸化された豆腐と強化された豆乳。緑(ブロッコリー、マスタートグリーン);豆類。
リン	健康な骨や歯のための重要な。すべての細胞に見られる。酸塩基平衡を維持するシステムの一部。	肉、魚、鶏肉、卵、牛乳、(ソーダポップ含む)加工食品。
マグネシウム	骨の中に発見。蛋白質、筋収縮、神経伝達、免疫系の健康を作るために必要な。	ナッツや種子。豆類。緑豊かな、緑の野菜。シーフード。チョコレート。アーティチョーク。「ハード」な飲料水。
硫黄	タンパク質分子で発見。	タンパク質の一部として食品に発生します。肉、鶏肉、魚、卵、牛乳、豆類、ナッツ。

微量ミネラル

ミネラル	機能	ソース
アイアン	エネルギー代謝のために必要でヘモグロビンに含まれます。ヘモグロビンとは、赤血球に含まれるタンパク質で、体内の各組織に酸素を運びます。	内臓肉。赤肉。魚。家禽。貝類(特にアサリ);卵黄。豆類。ドライフルーツ。暗い、葉物野菜。鉄に富んだパンや穀物、と要酸化された穀物。
亜鉛	生理的に重要な酵素の構成要素DNAやタンパク質代謝に働き、不足すると、先天性疾患、生殖機能障害、味覚異常、糖尿病、人格障害、免疫低下等になります。	肉、魚、鶏肉、発酵全粒穀物、野菜。
ヨウ素	甲状腺の成長、代謝調節に役立ちます。	シーフード、ヨウ素に富んだ土壌で成長させた食品を、ヨウ素添加塩、パン、乳製品。
セレン	抗酸化物質 視力回復や皮膚の保護に役立ちます。	肉、魚介類、穀物。
銅	多くの酵素の一部。鉄代謝のために必要	豆類、ナッツ、種子、全粒穀物、内臓肉、飲料水。
マンガン	多くの酵素の一部。	食品、特に植物性食品に広く。
フッ化物	骨や歯の形成に関与する。虫歯を防ぐことができます。	飲料水(フッ素化または自然にフッ化物を含むいずれか)、魚、そして最もお茶。
クロム	インスリンの血統レベルの調整。	未精製の食品、特に肝臓、ビール酵母、全粒穀物、ナッツ、チーズ。
モリブデン	いくつかの酵素の一部。	マメ科植物。パンや穀物。葉物野菜。緑豊かな、緑の野菜。ミルク;肝臓。

微量に必須であることが知られている他の微量栄養素は、ニッケル、ケイ素、バナジウム、コバルトを含む。

音無のミネラル含有ミネラル

カルシウム、カリウム、マグネシウム、ナトリウム、りん、亜鉛、鉄、銅、バナジウム、ゲルマニウム、セレン、ケイ素、マンガン、コバルト、ニッケル、モリブデン、リチウム、タングステン、バリウム、チタン、アルミニウム、硫黄など

※以上は一般的なミネラルの効果を述べたものであり、本品の効能効果を保証するものではありません。



音無のミネラル
 特殊高濃度ミネラル水(100ml)

この度、東京大学名誉教授の渥美和彦先生が「音無のミネラル」を推薦してくださいました。(平成26年6月17日)

渥美和彦先生は、人工心臓外科医の世界的権威者で、あの「鉄腕アトム」のお茶の水博士のモデルの一人でもあります。

「全ての病気を追求すると、全てがミネラル欠乏にたどりつく。」
 二度のノーベル賞受賞者、
 ライナス・カール・ポーリング博士の言葉です。

Q ミネラルって何?

人間の体を作る5大栄養素のひとつで、決して生命体内で作ることができない元素です。

Q ミネラルが不足するとどうなるの?

細胞の働きが低下して生命活動に歪みが生じ、さまざまな病気を招く原因になります。

Q ミネラルって食べ物から摂れないの?

戦後化学肥料と農薬を使った農業を続けてきた結果、農地のミネラル分がなくなり、野菜に含まれるミネラルの量は戦前の数分の1になってしまっています。

現代病の多くがミネラル不足が深く関係しているという指摘も次々研究報告されています。

Q 私たちに必要なミネラルは?

私たちの体には70種類以上ものミネラルが必要とされています。また、各種のミネラルは連携して機能が引き上げられますので、「偏らず満遍なく摂ること」が大切です。つまり、ミネラル・バランスがとても大切です。