

何がわかるの？

検査・検診



ミネラルバランスを調べる

食べ物の栄養素の中でもミネラルが大事だとよく言われます。それぞれ微量ですが、体にとってなくてはならないもの。毛髪による検査でそれらの過不足(ミネラルバランス)がわかります。

毛髪ミネラル検査の例

必 : 必須ミネラル
有害 : 有害ミネラル

検査項目	平均参考値	多く含む食品例
必 マグネシウム	101,931~407,724	アーモンド、玄米、大豆、ほうれん草
必 カルシウム	1,499,609~5,998,435	チーズ、煮干し、桜海老、豆腐、小松菜
必 鉄	7,902~ 31,607	豚レバー、鶏レバー、大豆
必 亜鉛	133,601~534,404	カキ、豚レバー、赤身牛肉、ごま
有害 水銀	1,080~5,400	(*)
有害 鉛	205~1,025	(*)

※上記を含む、12種の必須ミネラル(ナトリウム、カリウム、クロム、マンガン、銅、リンなど)と、6種の有害ミネラル(ベリリウム、カドミウム、アルミニウム、ヒ素)について調べる

※それらすべてを調べる費用の目安: 12,000 円程度(税別、自費診療)

(*)水銀はマグロなどの大型魚に比較的多く含まれている可能性がある。鉛は、特に多く含む食品はないが、大気中などさまざまなところに含まれている可能性がある

ミネラルの過不足があると心配なこと

- 有害ミネラルが多い、必須ミネラルが不足気味などにより、右記のような症状が現れることがあります。
- 疲れやすい、疲れが取れにくい
 - 肌荒れが気になる
 - 不眠、イライラしやすい
 - 原因不明の頭痛やめまいが起きる

ミネラルバランスを改善する生活見直しポイント

① 多くの食品をバランスよくとる

ミネラルは互いに作用し合っているので、野菜、海藻、豆、魚、肉などをまんべんなくとる。

② 食品添加物の摂取はひかえめに

加工した食品に含まれる食品添加物の摂取はミネラルバランスを崩す原因になる。

③ 有害ミネラルを含む食べ物に気をつける

マグロなどの大型魚には蓄積されやすい。食品の残留農薬でも蓄積されるので、よく洗ったり、野菜の外皮は取り除く。

④ 有害ミネラルがたまらないように排出を心がける

必須ミネラルをバランスよくとる。食物繊維を多くとる。便秘をしない。キレーション療法(サプリメントや点滴)を定期的にする。

健康維持に欠かせない
必須ミネラル

ミネラルは、私たちの体を維持するために欠かせない微量栄養素です。例えば、骨や歯を強くする、代謝機能や生殖機能を高めるなど、さまざまなたらきをしてくれます。こ

した体に役に立つミネラルを必須ミネラルといえます。一方、体にとって有害なミネラルもあって、必須ミネラルのはたらきを阻害したり、体の老化を早めたり、病気の原因になったりします。ミネラルは体内ではつくることができないため、上手に食べ物からとるようにしましょう。



監修 小山嵩夫

こやま・たかお 小山嵩夫クリニック院長。医学博士。東京医科歯科大学医学部卒業、母校の産婦人科講師、助教授を経て、1996年6月より、女性の健康管理を目的とするクリニックを開業。専門は生殖内分泌学(抗加齢医学)。NPO法人更年期と加齢のヘルスケア、一般社団法人日本サプリメント学会理事長。著書に『遺伝子を調べて選ぶサプリメント』(保健同人社)ほか。