



# 現代人が足りていない栄養素

制作:株式会社プロラボ ホールディングス



本資料は、内部研修用に作成された資料です。薬事法等の法規により、商品の販売促進を目的として使用することは出来ませんので、お取り扱いにはくれぐれもご注意ください。



## 商品をご案内する際のご注意



**必ずお読みください。商品をご案内する際にはご注意ください。**

◎ 本製品は、サロンにおける施術サービス効率を補完するために研究開発された、内面美容食品です。

一般消費者の方へは、必ずサロン店頭にて専門スタッフの対面によるカウンセリングを行い、施術コースや施術の目的、コンディション等を十分把握し、しっかりと商品についてご説明した上で販売するようにお願い申し上げます。

◎ 健康食品は法律上食品に分類され、お薬ではありません。  
そのため薬機法などの規制により効果効能は謳えません。

◎ 薬機法では、食品が薬品より優れていると誤解されるような表現を禁じています。

◎ お客様(消費者)にお話される際は、薬機法を頭に入れてお話下さい。

◎ この資料は営業研修用に、社内使用に限って作成したものです。一般のお客様には見せたり、渡したりしないようお願いいたします。

◎ ホームページへの転載は堅くお断りいたします。

**無断複写・転載禁止**



## ミネラルとは

ミネラルは体に含まれる元素のうち、酵素、炭素、水素以外の元素であり、無機質とも呼ばれる。水や土壌に存在する。全てのミネラルは体内で作ることが出来ず、食べ物からの摂取が必要となる。





# ミネラルの役割と現状

- ①体の組織の成分となる
- ②酵素の材料・補酵素として働く

野菜の栄養調査 1950年(昭和25年)と2015年(平成27年)の比較

	栄養素	1950年	2015年	2015年/1950年
ニンジン	鉄分	2	0.2	10.0%
	ビタミンC	10	6	40.0%
ほうれん草	鉄分	13	2	15.4%
	ビタミンC	150	35	23.3%
トマト	鉄分	5	0.2	4.0%
	リン	52	26	50.0%
みかん	カルシウム	29	15	58.6%
	鉄分	2	0.1	5.0%
	ビタミンC	40	33	87.5%

文部科学省日本食品標準成分表より  
食品100g中の成分(単位mg)



# ミネラルの現状



白米



玄米

カロリー	350kcal		356kcal	.....	同じ
カリウム	80mg		230mg	.....	<u>2.6倍</u>
マグネシウム	23mg	➔	110mg	.....	<u>5倍</u>
鉄	0.8mg		2.1mg	.....	<u>2.6倍</u>
ビタミンB <sub>1</sub>	0.08mg		0.41mg	.....	<u>5倍</u>
食物繊維	0.5g		3.0g	.....	<u>6倍</u>

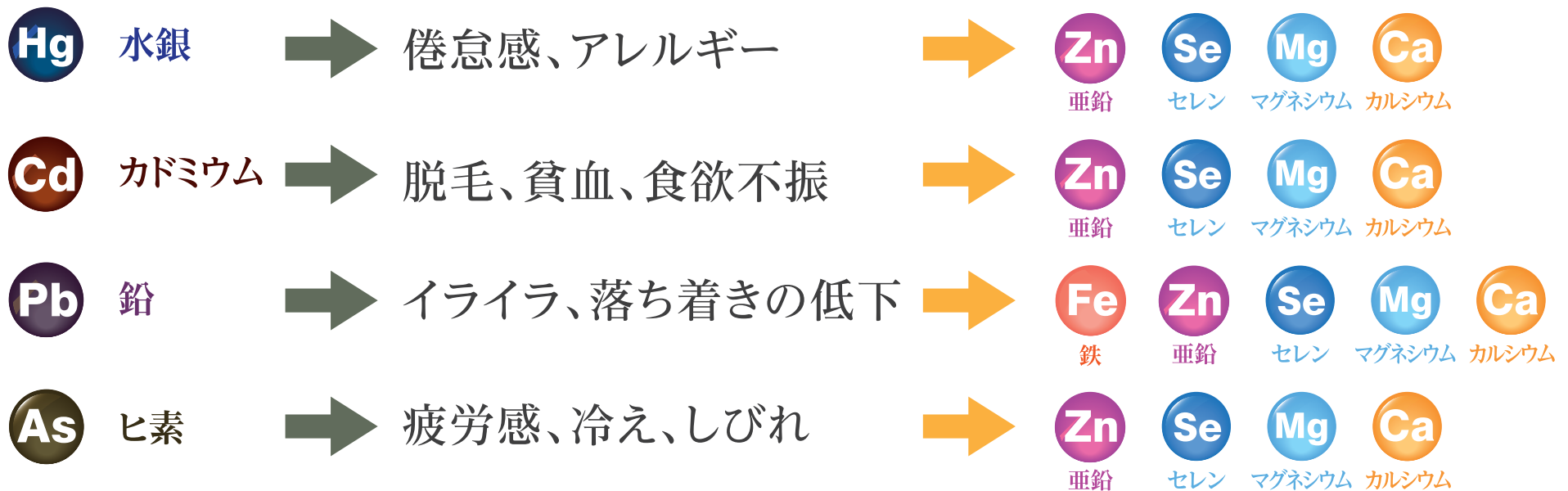
白米は江戸時代より主流となっているが、精米することで栄養価が玄米より愕然と下がっている。



# 有害ミネラルの弊害

## 有害物質を溜め込まない為に必要な必須ミネラル

### 排出を促す必須ミネラル

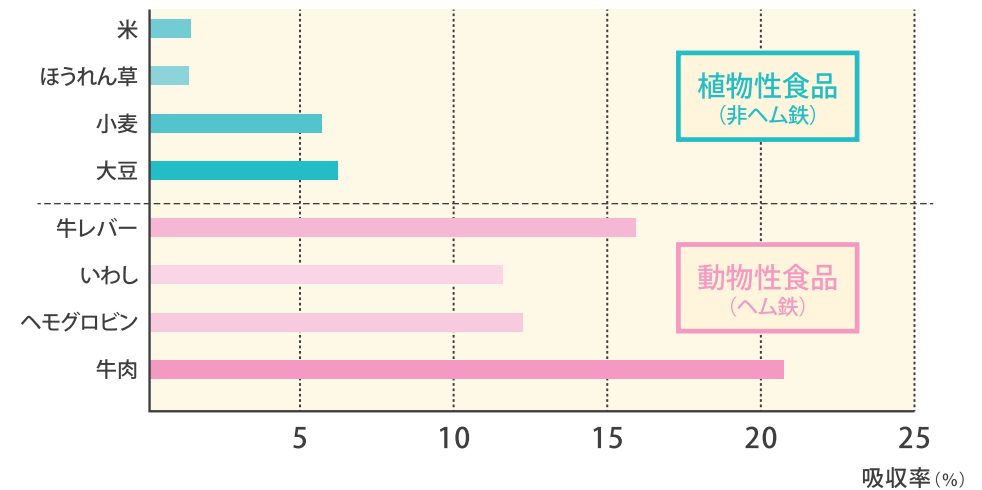




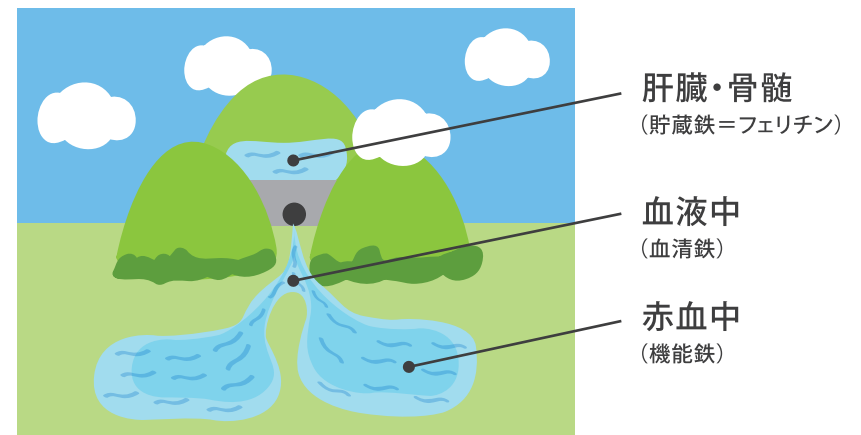
# 鉄は吸収が難しく不足しやすい

- ヘム鉄.....吸収率 23~28%  
(主に赤身肉など動物性食品)
- 非ヘム鉄.....吸収率 5%  
(主にほうれん草など植物性食品)

〈鉄の吸収率〉



- あなたも鉄不足?!
- “隠れ貧血”の鍵になる「フェリチン」
- ・フェリチンは体内に溜めている“貯蔵鉄”のこと。
- ・健康診断などの血液検査ではわからない。





## 酵素を構成するミネラル

---

### ①亜鉛

主な働き

- ・200種類以上の酵素反応に関連する
- ・タンパク質の合成
- ・インスリンの合成や糖代謝
- ・アルコール代謝
- ・細胞活性
- ・舌の表面にある味蕾を作る(味覚形成)

### ②マグネシウム

主な働き

- ・300種類以上の代謝に関する酵素反応に関連する
- ・神経、筋肉の興奮性の伝達
- ・骨、歯の形成
- ・アミノ酸の活性化、タンパク質、ホルモンの合成

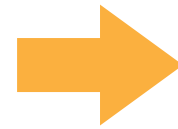




# ビタミンCの摂取はなぜ必要？



合成することが、



厚生労働省一日摂取量：100mg



# ビタミンCのはたらき ①

## ①抗酸化

活性酸素による細胞の酸化を抑制する

## ②コラーゲンの生成

## ③ミネラルの代謝と吸収

- ・葉酸の代謝
- ・鉄の吸収
- ・カルシウムの吸収と代謝

## ④免疫力アップ

- ・白血球の働きを強化
- ・ヒスタミンを減少



《 ビタミンCの濃度の違い 》

血液	脳	白血球	副腎
1	20	80	150

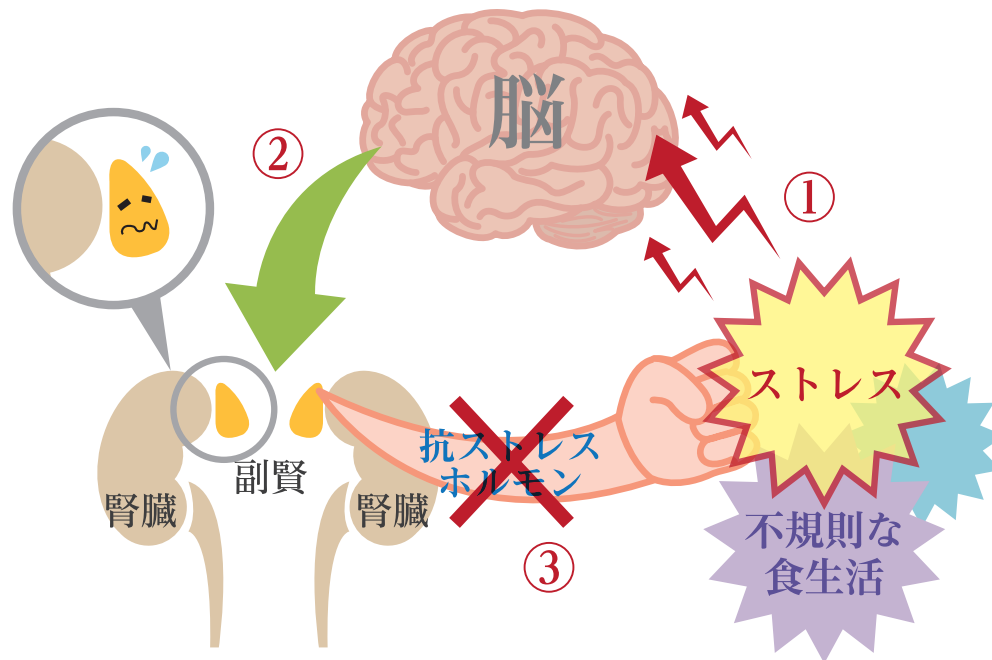


## ビタミン C のはたらき ②

### ■副腎・副腎疲労とは？

副腎とは？  
ホルモン分泌器官

ストレスに対処するホルモン「コルチゾール」をはじめ生命の維持に欠かせない様々なホルモンを分泌する器官



①脳がストレスをキャッチする

②副腎に指令を出す

③抗ストレスホルモン“コルチゾール”を分泌する

①②③を繰り返すことにより  
副腎が疲れ、抗ストレスホルモンが出なくなってしまう。