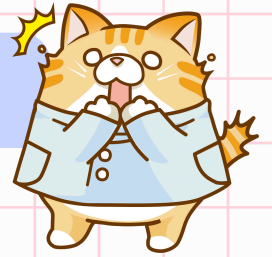


ミネラルのバランスが大事！

ミネラルバランスの危機！



昔の塩には、ミネラルがあった ——

人類は古来、ミネラルを、塩から摂取してきました。昔の塩は海水を煮詰めたり天日干ししたもので、ナトリウム以外にもミネラルが含まれていました。
しかし現在の塩は大量生産のため99%以上が純粋なNaCl（塩化ナトリウム）に精製され、マグネシウムやカルシウムなどのミネラルが除かれています。

昔の塩



NaCl+Mg,Caなど

今の塩



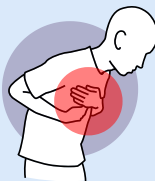
純粋なNaCl

ミネラルが不足しがち

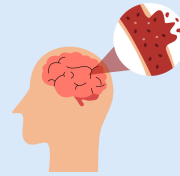


ミネラルバランス
の乱れへ...

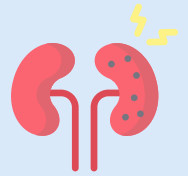
その結果、現代人はナトリウム過剰になりやすく、**高血圧**や**心臓病**、**脳卒中**、**腎臓病**、**むくみ**などのリスクが高まっています。



心臓病



脳卒中



腎臓病

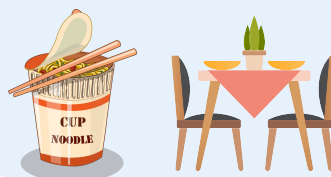
こんな人はミネラルバランスが悪化してるかも？

むくみやすい



カリウムやマグネシウムは、余分なナトリウムを体外に排出する働きがあります

インスタント食品 や外食が多い



塩分（ナトリウム）は過剰でも、他のミネラルが不足しがちに。バランスが大切です

疲れやすい、 ストレスが多い



ミネラルは神経の興奮を抑え、リラックスを助けてくれます。ストレスが多いと、ミネラルは消耗しやすくなります。

Q そもそも
ミネラルって何？

A 健康の土台を
支える「縁の下の
力持ち」！

体に必要な無機質（鉱物）のことで、食べ物や水に含まれていて、体の機能を調整したり、骨や歯を作ったり、体を健康に保つのに欠かせません。

体では作れないので、食事から摂る必要があります。

ミネラルを含む食べ物



Q ミネラルの
バランスとは？

A それぞれのミネラルが
ちょうどよく揃うこと

ミネラルはたくさんの種類があり、バランスが大切です。

多量ミネラル(主要ミネラル)

カルシウム 骨や歯の成分

マグネシウム エネルギー代謝
に関わる

ナトリウム 体液のバランス

カリウム 神経や筋肉の
働きを助ける

リン 骨・歯・細胞
の成分

など

多量ミネラル(主要ミネラル)

鉄 血液のヘモグロ
ビンの成分

亜鉛 免疫力や味覚の
維持

銅 鉄の代謝を
助ける

セレン 抗酸化作用

ヨウ素 甲状腺ホルモン
の材料

など



どちらも体には必要不可欠！すべてがそろってこそ、体は元気に動くのにな



水素&ミネラルスティック
マスカットレモン味 30包

本体 **3,685** 円

3,980円（税込）

海水から取り出したミネラルを使っているから、微量ミネラルに至るまで総合的に補給でき、ミネラルバランスを整えます。

※腎臓病など、ミネラルの制限が必要な人は必ず医師に相談ください。