

# 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



Mg



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多になりやすく、**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。



### 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。

そもそも  
ミネラルって何？

健康の土台を  
支える「縁の下の  
力持ち」！

ミネラルの  
バランスとは？

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



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ゃ☆



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。