

# ミネラル

## <微量ミネラルの働き>

- その1 生体機能の維持
- その2 基礎代謝を向上
- その3 活性酸素の抑制
- その4 免疫力のアップ

微量ミネラル (生体機能調節を司る微量ミネラル群)

ミネラルとは直訳すると「鉱物」のことですが、一般には私たちの身体を構成する元素 (= 生体元素、生命活動に必要な栄養素) のことをいいます。地球上には約100種類の元素があり、身体の約96%は炭素・窒素・水素・酸素の4元素 (有機質の構成要素) で構成されていますが、その4元素以外の全ての生体元素を総称してミネラル (無機質) と呼んでいます。私たちの身体を構成する細胞も多種類のミネラルで構成され、代謝活動でも中心的な働きをしています。

ミネラルとビタミンとの違いは、ビタミンが元素からつくられる有機物化合物なのに対し、ミネラルは元素そのものです。

人間の生命活動は細胞が作る数百種類の酵素の活動によるものです。その酵素の働きを助けるのがビタミンで、酵素を構成する要素となっているのがミネラルです。

私たちの身体を構成する元素は、体内に存在する量によって4区分されます。体重1g中に10mg以上存在する元素を「多量元素」、体重1g中に1~10mg存在する元素を「少量元素」、体重1g中に1~10μg存在する元素を「微量元素」、体重1g中に1μg以下を「超微量元素」と呼ばれています。

自然鉱石には、マグネシウム、カルシウム、カリウムなどの主要ミネラルはもとより、糖尿病の改善に関連するバナジウム、活性酸素消去酵素であるSOD活性を促進するマンガン、銅、亜鉛、さらには生物の成長因子に関連するコバルト、生体内で極微量ながら他の元素と共存した生体機能維持に関わるといわれるチタン、免疫促進効果、抗炎症作用に関わるセレンなどなど、20数種類の微量ミネラルを含有検出しているのが大きな特長です。

