



# 真の健康管理について

(その6 ミネラル 編)

徳島県隊友会 美馬支部長  
藤 洋 一

### 長寿村の特徴

海拔2800  
～4100メートル  
という高地



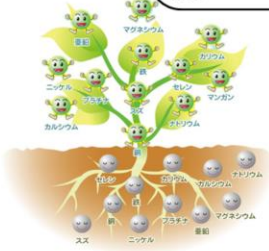



①村の近くに川が流れていた

②高地であることで、春になると氷河が溶け  
大量の水が川に流れ込む環境であった

約60～72種のミネラルが含まれて  
いる水が豊富

「氷河ミルク」と呼ばれる  
ミネラル豊富な水が存在

参考：徳島の現況

健康寿命の上位と下位の5都道府県

ベスト5				
順位	男性	女性	男性	女性
①	山梨 73.21	愛知 76.32	山梨 73.21	愛知 76.32
②	埼玉 73.10	三重 76.30	埼玉 73.10	三重 76.30
③	愛知 73.06	山梨 76.22	愛知 73.06	山梨 76.22
④	岐阜 72.89	富山 75.77	岐阜 72.89	富山 75.77
⑤	石川 72.67	鳥取 75.74	石川 72.67	鳥取 75.74
全国平均		72.14	74.79	

ワースト5				
順位	男性	女性	順位	男性
①	高知 71.37	滋賀 74.07	①	高知 71.37
②	和歌山 71.36	徳島 74.04	②	和歌山 71.36
③	徳島 71.34	京都 73.97	③	徳島 71.34
④	愛媛 71.33	北海道 73.77	④	愛媛 71.33
⑤	秋田 71.21	広島 73.62	⑤	秋田 71.21

資料：厚生労働省 単位は歳、熊本県は調査なし

本日は、長寿に必要なミネラルのお話をしたいと思います。  
皆さんは、長寿といわれる地域が海拔2800～4100mという高地であることをご存じだろうか。

長寿村といわれる地域に共有しているのは、村に近くに川が流れ、高地であることで大量の水が川に流れ込む環境であった。その水には氷河ミルクと呼ばれる豊富なミネラルが含まれていたのです。

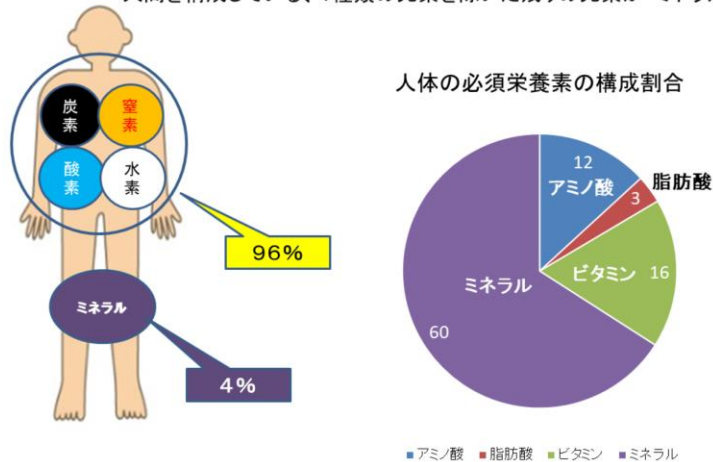
徳島県の健康寿命を見てみると男女ともにワース5にランクされているのです。

ミネラルとはどのようなものなのか、みていきたいと思います。

### ミネラルとは何か？

元素：それ以上分解できない最小単位のもの（炭素、窒素、酸素、水素、カルシウム、リン、カリウム等）

人間を構成している、4種類の元素を除いた残りの元素が「ミネラル」



ミネラルとは何かと問われると、ナトリウムとかカルシウムといった名称は出てきても、細部について説明しようとする、迷ってしまうのではないのでしょうか。

簡単に説明しますと、人間を構成している4種類の元素を除いた残りの元素が「ミネラル」であります。

人間を構成している、炭素、窒素、酸素、水素が人体の96%を構成し、残りの4%がミネラルです。

しかし、人体の必須栄養素の構成割合を比較すると、**ミネラルは60%を占めているのです。**

如何に、ミネラルが人体を支配しているかがお分かりかと思えます。



重要なミネラルであります、現代はミネラル不足といわれています。なぜならば、旧式農業のように有機肥料を使った土づくりをせず、化学肥料、農薬といったミネラルのリサイクルシステムが破綻しているからです。

自然界のミネラルリサイクルに目を向けてみると、落ち葉や枯草に動物の糞等が混ざり合い、それを微生物が生存してミネラルが作られているのです。

現在は、農薬を多く使うため、微生物が死滅して、ミネラルが作られなくなる環境になっているのです。現在の農地は100年前の60~85%減少しているといわれています。

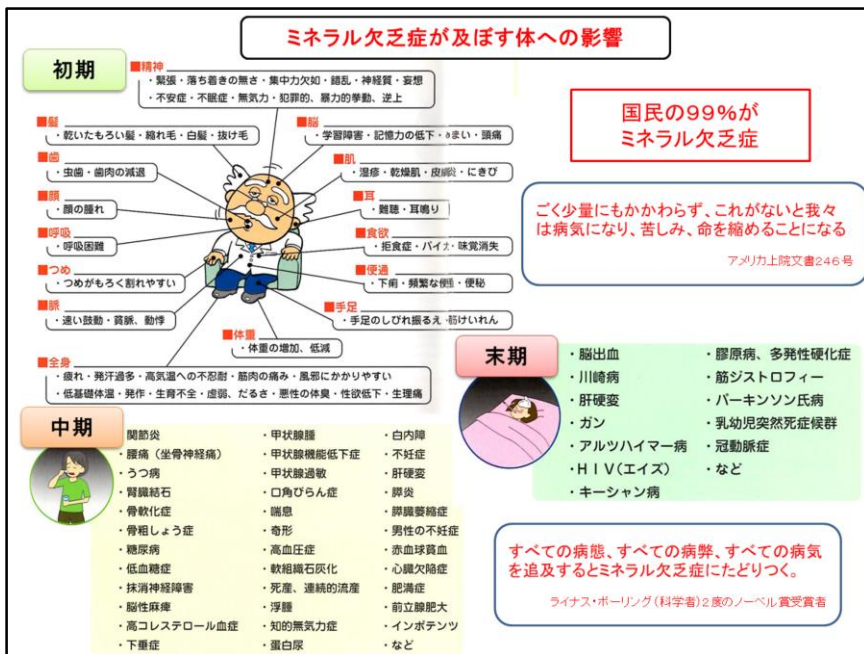
現代は、飽食時代でありながら、栄養失調状態となっているのです。

### ミネラルの働き

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 ビタミンが効果的に働く   | 11 免疫の機能を活性化する  |
| 2 筋肉繊維を柔らかくする   | 12 酵素が体内で効果的に働く |
| 3 丈夫な骨格をつくる     | 13 エネルギーの蓄積     |
| 4 良質な血液をつくる     | 14 毒素の排出・分解を促す  |
| 5 体内バランスを調整する   | 15 神経を正常に働かせる   |
| 6 抗酸化(老化防止)する   | 16 栄養の代謝を効率よくする |
| 7 細胞をつくる        |                 |
| 8 消化を促進する       |                 |
| 9 ホルモンが効果的に働く   |                 |
| 10 酸素が体内で効果的に働く |                 |

我々は体内にあるわずか4%のミネラルに支配されている

それでは、ミネラルがどのような働きをするのでしょうか。  
図のように、体の働きの重要な部分にミネラルは欠かせない存在なのです。



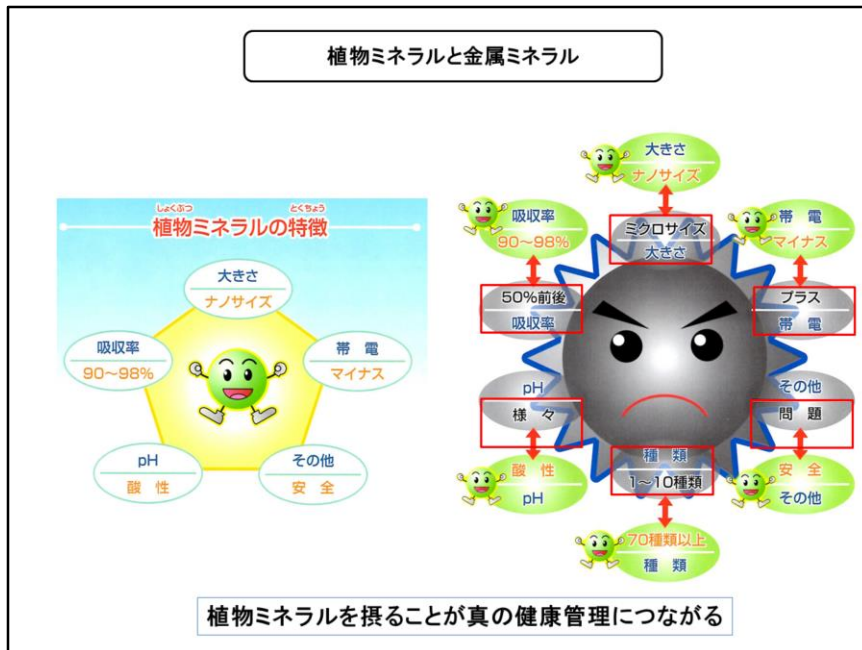
ミネラルが不足すると体にどのような影響を及ぼすのでしょうか。

初期段階として、集中力がなくなったり、顔の腫れ、爪が割れやすかったり、目まがいや、耳鳴り、便秘の乱れ、体重の増減といった症状が現れます。

そして、中期になると、関節炎、坐骨神経痛、骨粗しょう症、糖尿病、高コレステロール血症、高血圧症、むくみ、白内障、肝硬変、肺炎、肥満症、前立腺肥大など様々な病気が発症してきます。

最後、末期になると脳出血、川崎病、肝硬変、がん、アルツハイマー症、膠原病といわれる、自己免疫疾患、パーキンソン病等の難治性の病気に移行していくことになります。

このように、ミネラルが不足すると、重大な病気を発症させていくことになります。



そこで、重要になるのが植物性ミネラルです。

植物ミネラルは、大きさがナノサイズで吸収率が90~98%で帯電もマイナス、種類も70種類以上で人間の生体に良い影響を与えるようにできているのです。

これに対して、サプリメントで補充すればよいように考えがちですが、サプリメントのほとんどが鉱物から採取される、金属ミネラルです。金属ミネラルは大きさがマイクロサイズで、吸収率も50%程度、帯電もプラス、種類も10種類程度であり人体は馴染みにくい性質を持っています。サプリメントを摂取するときは注意が必要です。

ミネラルを多く含む食品

ミネラル種類	代表的な食品	
カルシウム	乳製品、大豆製品、小魚	
鉄分	ほうれん草、レバー、ひじき海苔	
ナトリウム	食塩、しょうゆ、味噌、梅干し	
マグネシウム	青海苔、米ぬか、干し昆布、ごま	
カリウム	パセリ、アボカド、ひきわり納豆 ほうれん草	
亜鉛	牡蠣、ごま、米糠、アーモンド	

最後に、ミネラルを多く含む食品を表のとおりまとめましたので参考していただきたいと思います。

ミネラルは意識して摂取しないと、欠乏してしまうものです。バランスよく摂取して病気にかからない体をつくりましょう。