

アロマタッチとは

エッセンシャルオイルを用い体内の経絡（気の通路）やエネルギーゾーンやツボを刺激することで、エネルギーの流れを滞らせていた不調を解消し健康を促します。

リフレクソロジーは体の各臓器や腺、組織に対応する足の裏の反射区に働きかけ全身の緊張を緩和する施術となります。

物理的ストレス（温熱・冷感・騒音・公害）

生物学的ストレス（花粉やウィルス）

肉体的ストレス（睡眠不足・疲労・痛みやこり・仕事）

精神的ストレス（失敗・不安・悲嘆）

心身の健康に悪影響を及ぼす要因にさらされています。

4つの要因のバランスを整え、4つの要因の影響を最小限に抑えるための手助けをします。

①ストレス →からだのストレス解放

②免疫力低下 →からだの毒素を排除

③炎症反応 →からだの炎症を抑える

④自律神経失調 →自律神経を整える

①**ストレス**：ストレスは免疫力を低下させます

精神的なストレスは体のストレスレベルを上昇させる原因となります。

ストレスが続くと循環器系疾患、うつ、不眠症、潰瘍、ガンの発生にもつながる事が明らかになっています。又免疫力を低下させ、病原菌から攻撃を受けやすくなり、感染症にかかりやすくなります。

②**免疫力低下**：免疫システムは毒物の影響を受けやすい

免疫システムは臓器とさまざまな種類の細胞からなるネットワークで構成されています。

免疫システムは毒物などから悪影響を非常に受けやすく、環境、栄養、薬や手術などによるの要因によりその機能が妨げられます。

病気の原因となる病原体、食品汚染（添加物）、農薬、化学物質使用の化粧品、日用品などが免疫システムを弱める原因となります。

③**炎症反応**：ストレスが加わると免疫疾患の一因にも

炎症反応は、体内組織がバクテリア、外傷、毒素、熱などによりダメージを受けた時に起こります。

体に炎症反応が起き基準値を大幅に上回る時は感染症や自己免疫疾患、悪性腫瘍、外傷、心筋梗塞、胃炎、腸炎などの病気が考えられ、炎症反応は痛みを誘発させることから自律神経にも悪影響を及ぼします。

④**自律神経失調**：血管疾患を招く、自律神経失調症

自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、この二つと神経がバランスを保つことで健康を維持しています。

汗をかいたり、ホルモン分泌を調整したり、心臓を動かしたりするのが自律神経です。活動的な交感神経と休養するための副交感神経が相互にバランスよく働く事で動いたり、休んだりをうまくコントロールしています。

グレードの高さで、世界で最高品質の評価を得ています。材料と産地にこだわり、厳しい検査の数々をくぐり抜けた製品です。

植物を蒸留器で蒸して、その蒸気を冷やし、水分と油分に分離させて抽出します（この油分の部分が、エッセンシャルオイルになります）

最高品質のエッセンシャルオイルを抽出できるよう、抽出方法もこだわり抜かれ、ドテラのオイルは100%純粋成分で誰にでも見えるように開示されています。（100%純粋成分はドテラだけ）

抽出されたエッセンシャルオイルは、増量物などの添加物や、農薬、不純物などが含まれていないかCPTG基準（エッセンシャルオイルの品質を保証するためにドテラが設けた独自の基準）により分析試験が行われ基準を満たしたものだけが製品となります。

またAPRC（世界のアロマを調べる第三者機関）によって検査されています。

香りを嗅ぐと香りの分子が電気信号に変わりダイレクトに大脳辺縁系に伝わり、視床下部に届き自律神経、免疫、ホルモンをコントロールします。

大脳辺縁系は感情を担当し、大脳新皮質は知性を担当しています。

視覚、聴覚、味覚、触覚→視床→大脳新皮質→大脳辺縁系へと伝わります

嗅覚→大脳辺縁系→視床下部へと伝わります

香りは0.2秒で脳に伝わり、直接大脳辺縁系にダイレクトに作用し、30秒で血流へ到着します。

嗅覚は「五感」で唯一記憶がよびさまされる器官です。感情に働きかけるので、不安になったら香りを嗅ぐのがいちばんといわれています。

- 香りは鼻から肺や血管へ伝わります
- 香りは鼻から直接脳へ働きかけ、吸い込んだ芳香成分は鼻の粘膜に吸収され血管に取り込まれ、血液循環により全身へと送られます。
- エッセンシャルオイルは肌の奥まで浸透し全身へ伝わります。
- エッセンシャルオイルは肌の表皮と真皮の間の保護膜から浸透し血管やリンパ管の中に取り込まれ、血管やリンパ管を通して全身へと送られます。

体温・睡眠・ホルモンバランス・免疫機能に働きかけ「自律神経」も整えます。

オキシトシン分泌による効果

- 幸せな気分になる
- 学習意欲や集中力が向上する
- ポジティブになりやすくなる

STEP1 ストレスケア



[成分] ココナッツオイル、ブラックスプレース、
ホーウッドリーフ、フランキンセンス、ブルータンジー、
ジャーマンカモミール、オスマンタスエキス



ドテラバランス



ラベンダー

ドテラバランス

グラウンディング（心を落ち着ける）
を目的にブレンドされたドテラバランスは
あたたかく、ウッディーな香りで
心をおだやかにして幸福感をもたらします。

ラベンダー

心を平穏にし、リラックス効果のある
香りは、安眠をもたらし緊張感を和らげます

STEP2 免疫ケア

ティーツリー

炎症を和らげるために用いられ
高い抗菌・洗浄効果があります。



ティーツリー



オンガード

丈夫な身体づくりをサポート。
高い洗浄効果で、病原菌の侵入に対する
免疫反応をサポートします



オンガード

[成分] オレンジ、クローブ、シナモンリーフ、
シナモンバーク、ユーカリプタス、ローズマリー



STEP3

炎症ケア



アロマタッチ



ディープブルー



アロマタッチ

癒やしとリラックス感を与えてくれます。組織の炎症を和らげ、血液の循環を高める効果があります。筋肉痛、凝り、けいれんを軽減。

ディープブルー

いたわりとクールダウンをサポート。頑張った一日を癒やしたり、激しい運動後のセルフケアに最適。身体の炎症反応を効果的にサポートし、関節の痛みや体の不快感を和らげます

オレンジ

気分を盛り上げる元気な香りと、多目的に使用でき、ストレスが原因で起こる不安をコントロール。免疫サポートの性質もあります。

ペパーミント

多くのメントールが含まれており清涼感のある香りで気分をスッキリとさせてくれます。クールダウンやリフレッシュにも用いられます。精神と筋肉の両方の緊張を緩め、不安感を和らげる効果があります。

STEP4

ホメオスタシス



オレンジ



ペパーミント



aromatouch TECHNIQUE の技法

オイル・イントロダクション

1. うつ伏せに寝かせた受け手（アロマタッチを受ける人）の横に立ち、仙骨（脊椎の付け根の先）にオイルを1滴垂らします。そのまま脊椎に沿って頭蓋底（首と頭の境目）まで、合計3～4滴を目安に順に垂らしていきます。
2. 仙骨から脊椎に沿うように両手の指先をおき、そのまま手を離さずに、脊椎にオイルをのばします。必ず腰から頭に向かって、指の腹で薄くムラなくのばします。



パームサークル

1. 両手を親指と人差し指が付くようにそろえ、心臓のエリア（心臓が位置する高さの左右中央）におきます。そのまま時計回りに3回、やさしく圧力をかけながらめらかに円を描き、しばらく静止します。
2. 脊椎に沿って両手を頭と腰の方向に広げていき、片手は頭蓋底（手全体が後頭部にかかる位置）、もう片方の手は仙骨の位置で止めます。



パームスライド

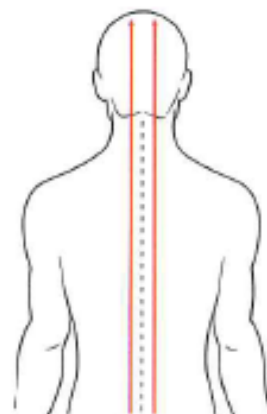
1. 受け手の横に立ち、自分と反対側（右側に立ったら左半身）の仙骨のすぐ上に、脊椎と垂直に両手をおきます。手のひらが脊椎に近く、指がわき腹に近くなる向きです。
2. 脊椎からわき腹に向けてやさしく圧力をかけ、右手と左手を交互にスライドさせます。手の位置を仙骨から頭蓋底に向けてゆっくりと移動させ、後頭部の中ほどまで続けます。
3. 1・2の手順をあと2回繰り返します。
4. 3回目の最後に手のひらを頭頂部におきます。そのまま離さずに受け手の反対側に移動し、1～3の手順を繰り返します。



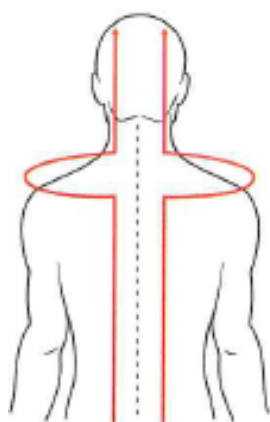
ファイブゾーン・アクティベーション

1. 受け手の頭側に立ち、両手の指先が仙骨にかかるように、脊椎の両側に平行におきます。この脊椎にもっとも近い部分が、ゾーン1です。
2. やさしく圧力をかけながら、両手を頭に向かってゆっくり引き寄せます。首を通り、そのまま頭頂部まで動かします。
3. 両手を仙骨に戻し、やや外側のゾーン2で、同様に頭に向かって動かします。
4. 肩に近づいてきたら指が向かい合うように向きを変え、肩に沿って関節まで動かします。
5. 肩の関節まできたら手をくると回して戻し、首を通してそのまま頭頂部まで動かします。
6. ゾーン3～5についても、3～5の手順を繰り返します。

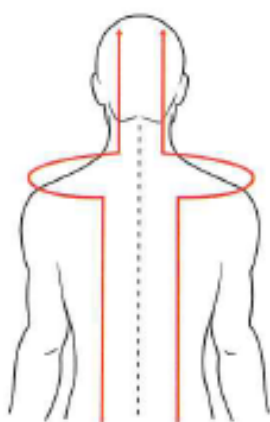
ゾーン1



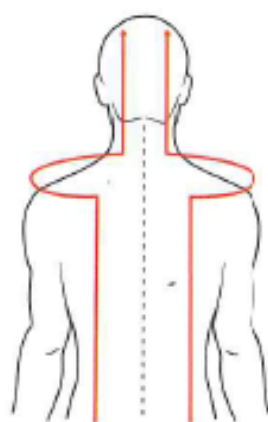
ゾーン2



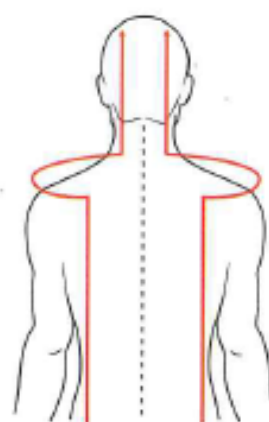
ゾーン3



ゾーン4



ゾーン5



耳のストレスケア

1. 左右の耳たぶを、両手の親指と人差し指で軽くつまみます。やさしく圧力をかけ、指で小さな円を描きながら耳の先端に向かって動かします。
2. 先端まできたら、親指で耳の裏にやさしく圧力をかけながら、すべらせるように耳たぶまで指を戻します。
3. 1・2の手順をあと2回繰り返します。

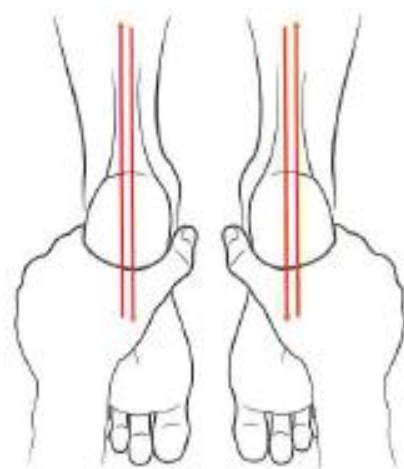


サムウォーク

1. 受け手の横に立って、仙骨付近に両手をおき、脊椎と筋肉の間にあるくぼみに親指をあてます。
2. 右手の親指は時計回りに、左手の親指は反時計回りに、ごく軽い力をかけながら交互に動かします。ゆっくり上に向かって移動し、頭蓋底までできたら止めます。
3. 1・2の手順をあと2回繰り返します。

リンパケア

1. 手のひらを受け手の足の裏に軽く乗せ、施術者の腕と受け手の足が一直線に並ぶような体制をとります。
2. 足を軽くつかんで少し持ち上げ、受け手の体を前後にやさしく動かして(5cm以内)リンパの流れを刺激します。
3. 15～30秒の間隔を置きながら、1・2の手順を2～3回繰り返します。



アロマタッチ手順

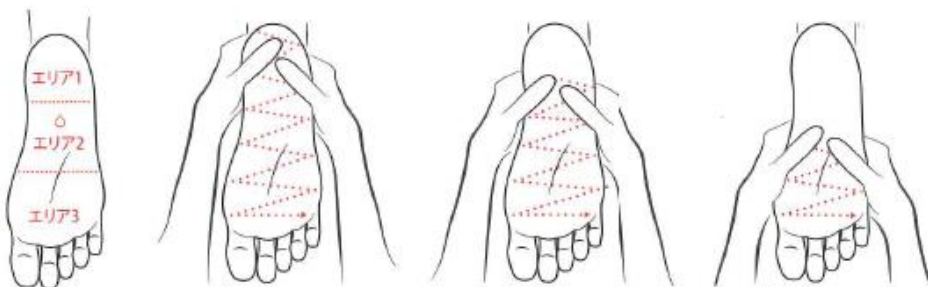
オイル・イントロダクション(フット)

1. 受け手からできるだけ手を離さないようにして、足元に移動します。
2. オレンジオイルを2滴手にとり、軽いタッチで足裏全体にむらなくのばします。次にペパーミントオイルを2滴手にとり、同様に足裏全体に伸ばします。



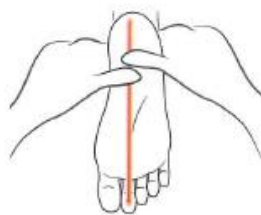
エリアタッチ

1. 受け手の片足を両手で持ち、親指をかかとの内側の端にあてます。
2. 親指で円を描くようにして、足裏をやさしく刺激します。ゆっくりと圧力をかけながらジグザグに動かし、エリア1全体をくまなく網羅します。
3. エリア2・3も同様に、2の手順を繰り返します。
4. 反対の足も同様に、1～3の手順を繰り返します。

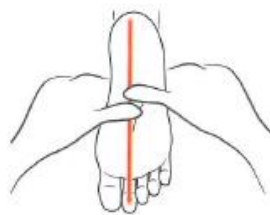


ピンポイントゾーン・アクティベーション

1. 両手の親指を、かかとのいちばん内側にあてます。ここがゾーン1です。
2. 親指どうしをできるだけくっつけ、交互にやさしく圧力をかけながら、ゆっくりと爪先まで動かします。
3. ゾーン2～5も同様に、1・2の手順を繰り返します。



ゾーン2



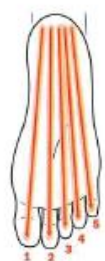
ゾーン2



ゾーン2

ファイブゾーン・タッチ

1. 受け手の片足を両手で持ちます。
2. 両手の親指をかかとのいちばん内側(ゾーン1)にあて、やさしく圧力をかけながら、つま先に向かって引っ張るようにすべさせます。両手の位置を入れ替えながら、同じ動きをあと2回繰り返します。
3. ゾーン2～5も同様に、2の手順を繰り返します。



〈ゾーン〉



ゾーン1
3回



ゾーン2
3回



ゾーン3
3回



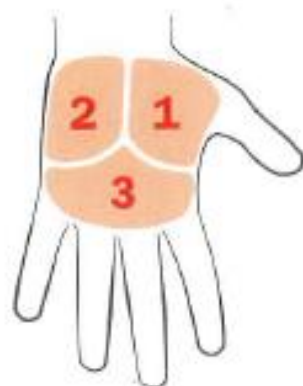
ゾーン4
3回



ゾーン5
3回

エリアタッチ

1. 受け手の手を離さないように気をつけながら、手のひらを上に向け
ます。
2. エリア1に両手の親指をあて、中心から外側に向かって交互に円を描
くように、中くらいの圧力をかけて15～30秒刺激します。
3. エリア2、3にも同じ動きを行います。



ピンポイントゾーン・アクティベーション

1. 両手の親指をゾーン1の手首寄りにあて、中くらいの圧力をかけなが
ら、指先まで交互に動かしていきます。
2. この手順を3回繰り返します。ゾーン2～5も同様に続けます。

ちょっとしたコツ

どちらかの親指をリード役に決め、もう片方の親指が
常についていくようにしましょう。



指骨間ストレッチ

1. 親指と人差し指で、受け手の親指と人差し指の間(指の股)をはさみ、
引っ張るように指先へ向けてすべさせます。
2. 同じ場所でこれを3回繰り返します。同様に、すべての指の股をストレ
ッチします。



アロマタッチハンドテクニックおすすめオイル

アロマタッチ ハンドテクニックには、さまざまなエッセンシャルオイルが使用できます。
ここでは参考までに、特におすすめのオイルとそのはたらきについてご紹介しています。

*がついた製品は、アロマタッチキットに含まれています。それ以外の製品は、お手数ですが別途お求めください。



ドテラバランス*

穏やかで満ち足りた気持ちに導くブレンドオイル。

おすすめの配合オイル：
フランキンセンス

【成分】 ココナッツオイル、ブラックプレース、
ホーウッドリーフ、フランキンセンス、ブルータンジー、
ジャーマンカモミール、オスマンタスエキス



イージーエア*

さわやかな息づかいをサポートする
ブレンドオイル。

おすすめの配合オイル：
カルダモン、ペパーミント、ユーカリプタス、
ティーツリー、レモン。

【成分】 ローレルリーフ、ユーカリプタス、
ペパーミント、ティーツリー、レモン、カルダモン、
ラヴィンサラ、ラベンサラ



ドテラシトラスブリス*

さまざまな柑橘系エッセンシャルオイルを
配合した、パワフルなはたらきのブレンド
オイル。

おすすめの配合オイル：
オレンジ、レモン、グレープ
フルーツ、ベルガモット

【成分】 オレンジ、レモン、グレープフルーツ、マンダリン、
ベルガモット、タンジェリン、クレメンタイン、バニラ
ビーンズエキス



ゼンジェスト

心地よく、ホッとできるブレンドオイル。

おすすめの配合オイル：
ジンジャー、ペパーミント、コリアンダー、
フェンネル

【成分】 スターアニス、ペパーミント、ジンジャー、
キャラウェイ、コリアンダー、タラゴン、フェンネル



アロマタッチハンドテクニクおすすめオイル



ドテラウィンドエレベーション*

気分を盛り上げ、活力を与えるブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

メリッサ、イランイラン、サンダルウッド

[成分] ラバジン、タンジェリン、ラベンダー、アミリス、
クラリセージ、ハワイアンサンダルウッド、イランイラン、
ホーウッドリーフ、オスマンタスエキス、レモンマートル、
メリッサ



インチューン(ロールオン)*

心を落ち着け、集中力をサポートするブレンド
オイル。

おすすめの配合オイル:

パチョリ、フランキンセンス、ライム、イラン
イラン、サンダルウッド、ローマンカモミール

[成分] アミリス、パチョリ、フランキンセンス、ライム、
イランイラン、サンダルウッド、ローマンカモミール



オンガード*

スパイシーなかぐわしい香りと、身体を守る
パワーが特長のブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

オレンジ、クローブ、シナモンバーク、ユーカリ
プタス、ローズマリー

[成分] オレンジ、クローブ、シナモンリーフ、
シナモンバーク、ユーカリプタス、ローズマリー



※お肌の敏感な方には刺激となる可能性があります。
ココナッツオイルなどで希釈してのご使用をおすすめ
します。



セレニティー

心身をリラックスさせ、安らかで満ち足れた
気持ちに導くブレンドオイル。

おすすめの配合オイル:

ラベンダー、イランイラン、マジョラム、
ローマンカモミール、サンダルウッド

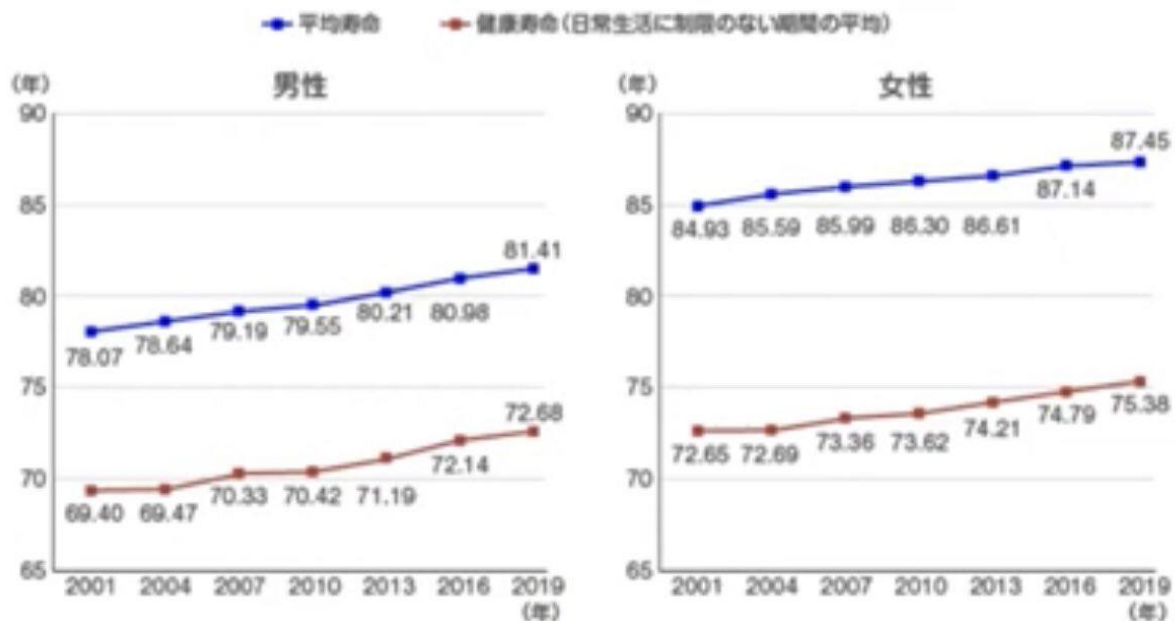
[成分] ラベンダー、シダーウッド、ホーウッドリーフ、
イランイラン、マジョラム、ローマンカモミール、ベチパー、
バニラビーンズエキス、ハワイアンサンダルウッド



- ・ 会社への信頼（創業7年で・・・）
- ・ 製品への信頼（圧倒的な品質）
- ・ 家族が明るくなった（家庭円満、家計も好転）
- ・ 自分自身の体調が良くなった（神様、仏様、ミネラル様）
- ・ 最期はPPK（ピンピンコロリ）したい



「人生の最後10年は病気」が普通という現状



出典：平均寿命と健康寿命 - e-ヘルスネット - 厚生労働省

ドテラジャパンのミネラルはユタ州の鉱山から採られている。

1億年前のミネラル。ヒューミックシェール。何百年分ものミネラルが採れる。ヒューミックシェールからミネラル成分を抽出しフィルターを通してろ過。

採掘や抽出の製造工程をすべて管理し信頼を高めている。
日本で植物系ミネラルを販売しているのはドテラジャパンだけ。

PHOSSIEL 250人の小さな町 ユタ州。1／10の人を雇用。
ネイティブアメリカンはミネラルを料理や農作物を育てるために使っていた。

生命維持と健康には無くてはならないもの。

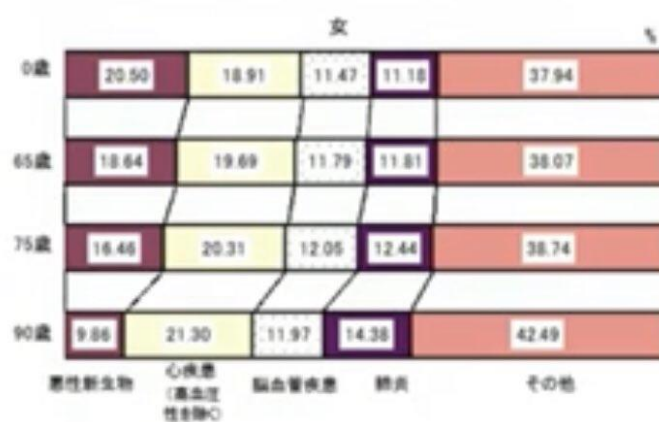
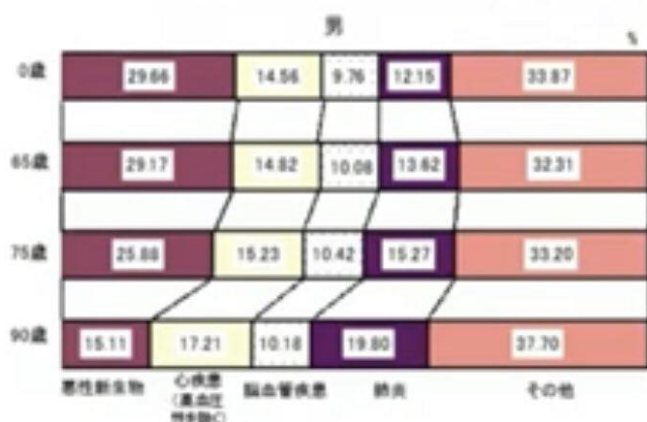
カルシウム、鉄、マグネシウム100種類以上ある元素をまとめてミネラルと呼んでいる。

からだの5% 他の栄養素に比べ軽視されがちだが ミネラルはエンジンオイル。エンジンオイルが足りないと車はヒートしたり汚れが溜まっていく。

少量でも清浄に動かなくてはならないもの。ミネラルは外から摂取。以前は野菜。くだものから補えたが現代は補えなくなってきました。

ミネラルサプリメントが存在しますが、ポッシブミネラルは吸収がよい。数十種類のミネラルが含まれているから手軽に補える。料理に使うと素材の味を引き出してくれる。カシス、プルーン、ハニージンジャーなど

3大死因（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患）の死亡確率は0歳、65歳の男女及び75歳の男では5割を超えているが、75歳の女及び90歳の男女では5割を下回っている。



出典：死因分析 - 厚生労働省

ドテラ ウェルネスピラミッド



健康の土台は食生活！



5大栄養素とは？



糖質（炭水化物）
脂質
たんぱく質
ビタミン
ミネラル

栄養素を化学反応で分解するのが酵素。酵素が働くにはミネラルがないと酵素を作れない。

栄養素をどんなに食べても酵素とビタミンが無いと意味がない。

玄米の茶色の部分にミネラルが含まれている。
白米は太る。塩（精製塩）天然塩はミネラルが含まれている。

酵素には消化酵素。
でんぷんを分解するのはアミラーゼ。
脂肪を分解する酵素はリパーゼ。
アミノ酸を分解するのはプロテアーゼ。
植物繊維を分解するのはセルラーゼ。

セロトニン（幸せホルモン）
脳内にセロトニンが無いと不安になってイライラ、PMS（月経前症候群）に関係しているといわれている。
セロトニンが多いと幸福感を感じる。
昼のセロトニンが夜になると 睡眠ホルモンのメラトニンに変わる。

メラトニンが少ないと不眠になるといわれている（仮説）日中運動して太陽光を浴びると夜よく眠れる。（ラベンダーに足裏も助けとなる）日中の過ごし方が影響している。朝15分散歩すると1日のリズムが整う。

物質レベルで見ると、セロトニンの材料はタンパク質を次の物質に変化させるにはビタミンやミネラルが必要。トリプトファンを5-ヒドロキシトリプトファンに変えるには鉄、カルシウムが必要。セロトニンをメラトニンに変えるにはマグネシウムが必要。
夜眠れない人はマグネシウムが不足しているかもしれないというのが分子栄養学の考え方

GABAは調整約。カロリーが不足しているのに

5大栄養素のはたらき

ミネラル・ビタミン



酵素のはたらき

消化



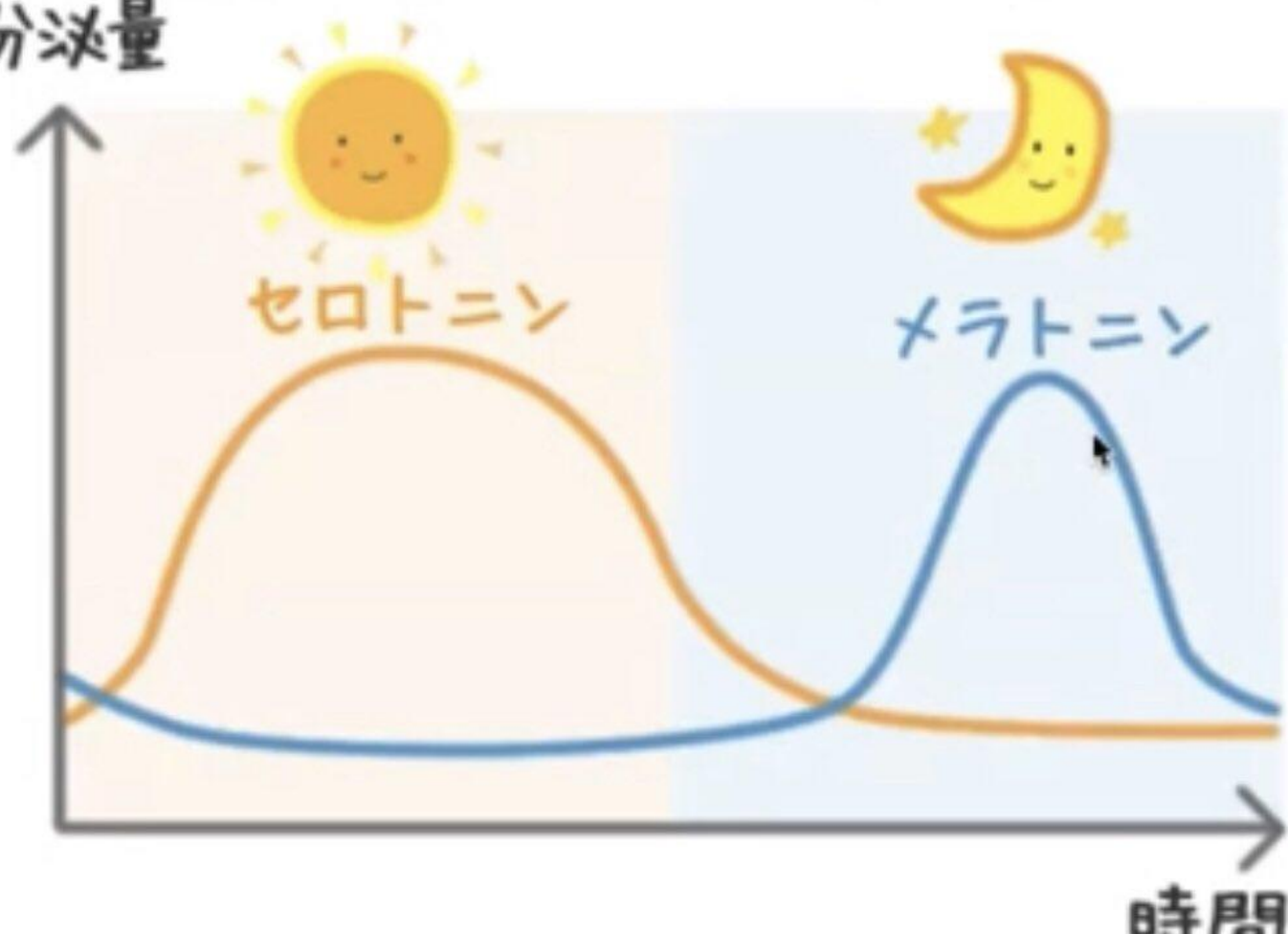
ホルモン・ 神経伝達物質の合成



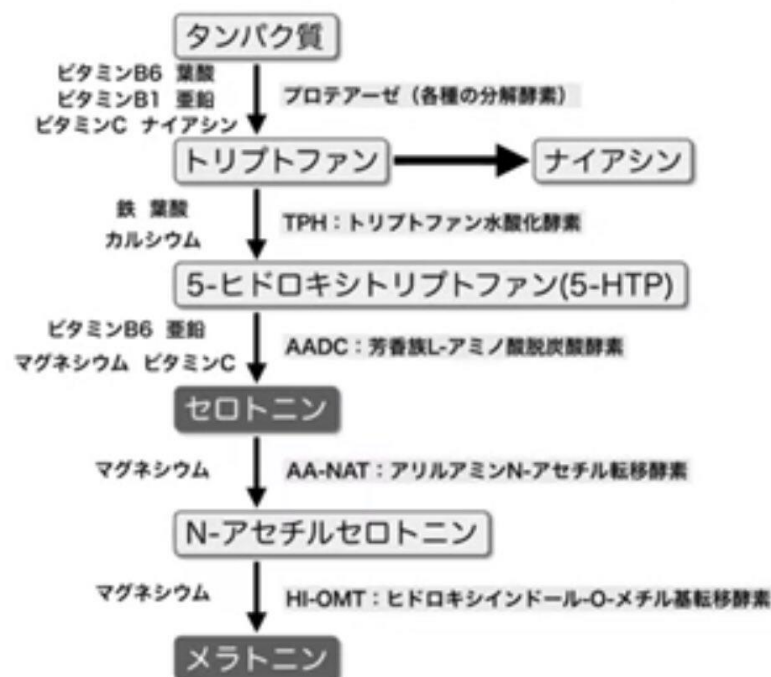
幸せホルモン

睡眠ホルモン

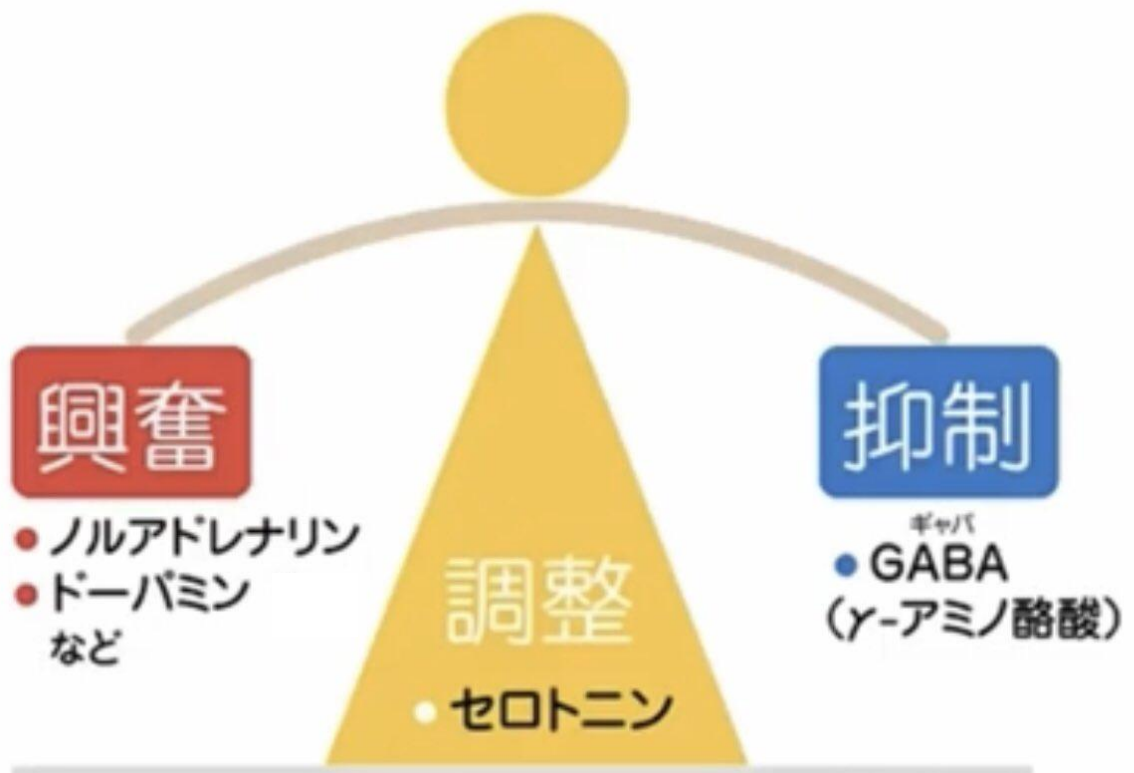
分泌量



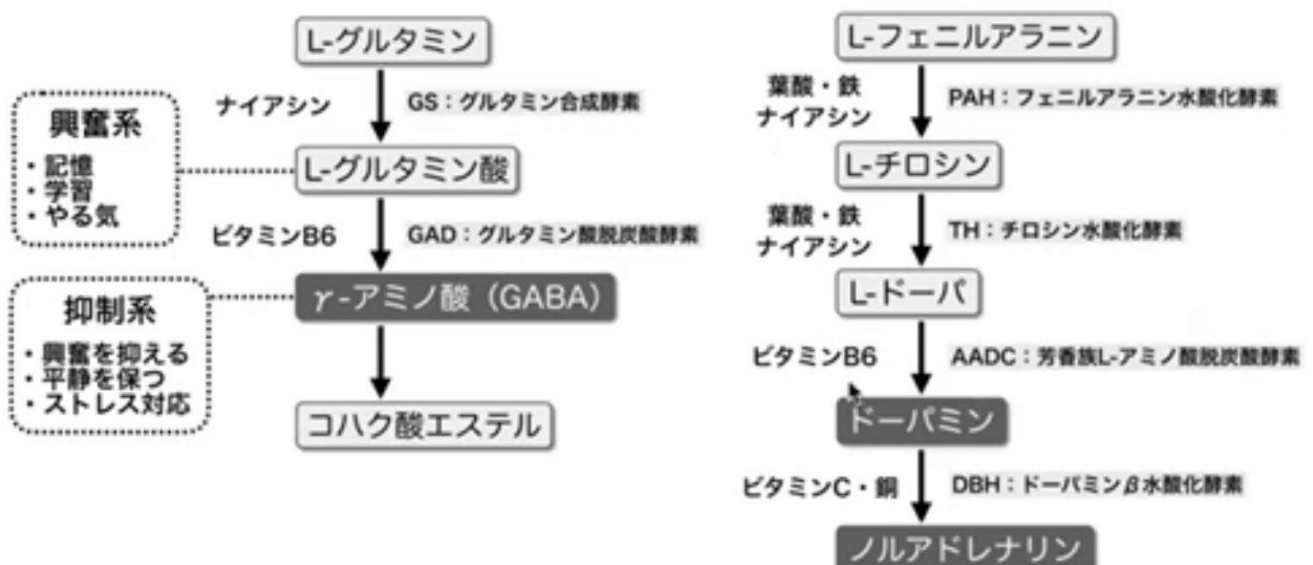
セロトニン・メラトニンの合成経路



※多種類の栄養素が必要



ドーパミン・ノルアドレナリンの合成経路



※多種類の栄養素が必要

多くの人が気づいていない。

「新型栄養失調」とは？

・ <https://www.abc-cooking.co.jp/plus/feature/202001-labo/>



糖質過多：代謝が出来なくて太る。

糖質しかとっていないので
筋肉がうまく働かず腰痛が出る

produced by ABC HEALTH LABO

気になる！ 新型栄養失調とは？

栄養失調というと食糧不足からなる戦時中のイメージをお持ちの方が多いと思いますが、最近では、「新型栄養失調」という言葉が話題になっています。今回は現代人の不調の原因ともいわれる新型栄養失調についてご紹介します。



新型栄養失調とは？

新型栄養失調とは、摂取カロリーは足りているのに特定の栄養が不足しカラダの不調につながることです。1日3食摂取していても偏った食生活が引き金となって起こるため、食生活を見直し、不足しがちな栄養素の摂取を心がけましょう。



栄養素が無い食べ物をいくら食べてもおかかがいっぱいにならない。
栄養をがきちんと入っている物を食べると食べ過ぎずに済む。

ビタミンミネラルが不足するとメンタルにも関わってくる

ビタミン・ミネラルが不足すると？

- ・エネルギー不足
 - ・やる気が出ない、だるい、スッキリしない
- ・肩こり、腰痛などの慢性痛
- ・足がつる、爪が割れる、薄毛
- ・免疫（風邪をひきやすい、治りが遅い）
- ・緊張しやすい、不安感、動悸、息切れ、不眠
- ・集中力が続かない、物覚えが悪い etc...

健康

未病

病気



代謝と免疫は関わっている。
健康と病気の境目はない。調子が悪い人はより健康な状態に
引き返せる可能性があります。

ミネラルとは？

- ・五大栄養素のひとつ

炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル

- ・実はとても種類が多い（自然界に約80種類）
- ・身体の外から摂るしかない

化学の周期表、CHON以外は
ぜんぶ無機物＝ミネラル！

1																	2									
H																	He									
3	4															5	6	7	8	9	10					
Li	Be															B	C	N	O	F	Ne					
11	12															13	14	15	16	17	18					
Na	Mg															Al	Si	P	S	Cl	Ar					
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36									
K	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Ni	Cu	Zn	Ga	Ge	As	Se	Br	Kr									
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54									
Rb	Sr	Y	Zr	Nb	Mo	Tc	Ru	Rh	Pd	Ag	Cd	In	Sn	Sb	Te	I	Xe									
55	56	La-Ce		72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86								
Cs	Ba			Hf	Ta	W	Re	Os	Ir	Pt	Au	Hg	Tl	Pb	Bi	Po	At	Rn								
87	88	Ac-Lr		104	105	106	107	108	109	110	111	112														
Fr	Ra			Rf	Db	Sg	Bh	Hs	Mt	Ds	Rg	Cn														

57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
La	Ce	Pr	Nd	Pm	Sm	Eu	Gd	Tb	Dy	Ho	Er	Tm	Yb	Lu
89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103
Ac	Th	Pa	U	Np	Pu	Am	Cm	Bk	Cf	Es	Fm	Md	No	Lr

ミネラルは 五大栄養素の一つ。

自然界に 80 種類が存在している。

CHON（ちょんだけが有機物他は無機物）

C炭素・H水素・O酸素・N窒素

エッセンシャルオイルはCHOでできている。ミネラルは体内では製造できないから食事から摂取するしかない。

厚生省が推奨しているのは16要素。

他も必要と言われている。

ドテラのミネラルは自然界に存在するミネラルを摂取できるようにできている。

昔は野菜に含まれていた。しかし、ほうれん草の鉄は半分。原因（化学肥料、ダム建設。化学肥料は野菜を早く育てる事が出来る、少ない栄養素しか入っていない。ダムは洪水を止めるが、山から必要なミネラルが届かない。結果、栄養摂取率が少なくなっている。（足りていない）100%が最低の必要量。それに届いていない。

栄養療法で推奨されるミネラルの例

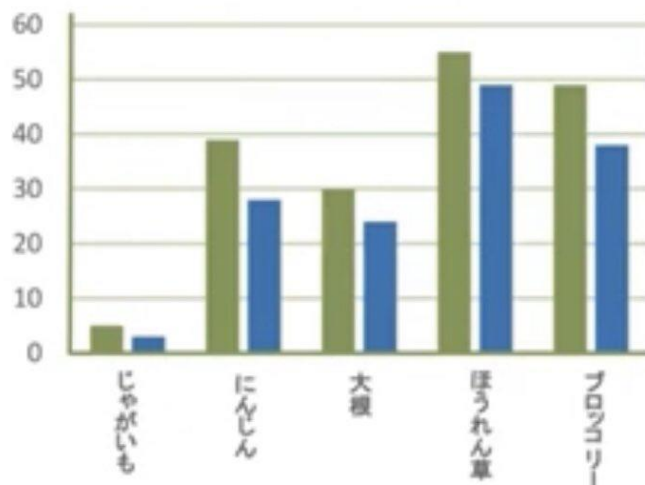
必須ミネラルの種類と働き

名称	体内での働き
1. カルシウム	骨や歯を形成、神経の興奮を抑制
2. マグネシウム	約300種の酵素反応に関係
3. ナトリウム	体液のバランスをとり、神経・筋肉の興奮を鎮める
4. カリウム	心臓や筋肉の機能調整、塩分量の調整
5. 亜鉛	タンパク質の合成に関与
6. リン	歯や骨を形成、糖質代謝に関与
7. 鉄	赤血球中のヘモグロビンに含まれ、酸素を運ぶ
8. マンガン	糖質・脂質の代謝、骨形成に関与
9. 銅	ヘモグロビン合成に関与、抗酸化作用あり
10. モリブデン	糖質・脂質の代謝に関与
11. セレン	抗酸化作用がある
✓ 12. ニッケル	核酸の安定化を図る
13. クロム	糖質・脂質の代謝に関与
✓ 14. リチウム	神経機能の維持
15. コバルト	ビタミンB12の構成成分で、造血作用がある

ミネラル不足の実態

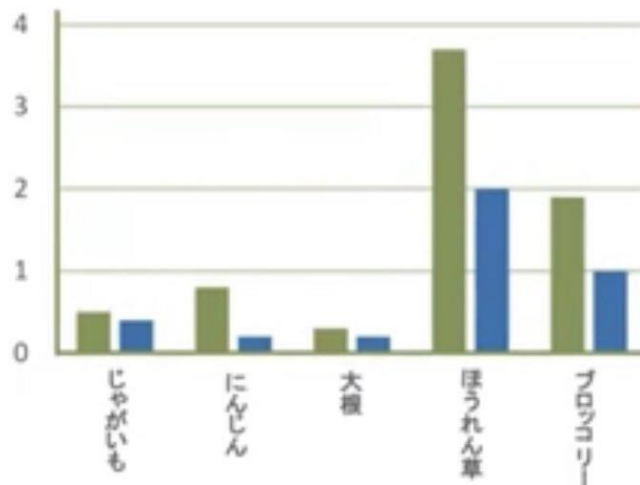
野菜に少ない（原因：化学肥料、ダム建設）

カルシウム

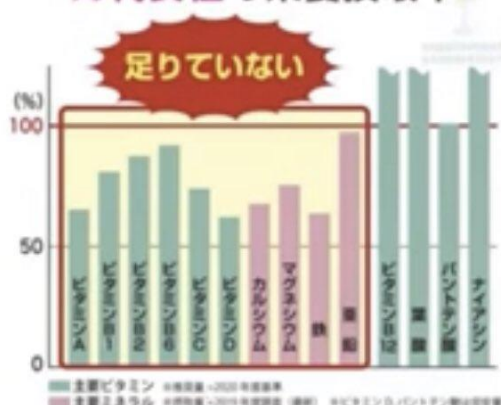


鉄

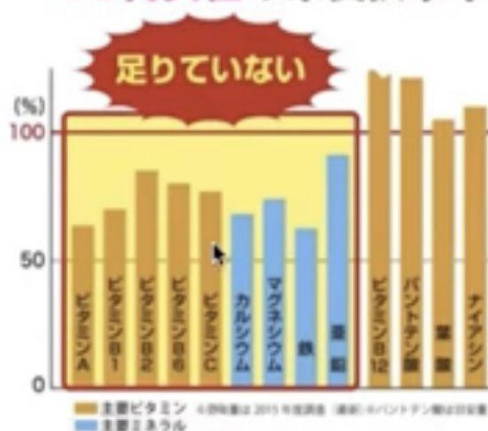
（単位：mg/100g中）



40代女性の栄養摂取率



40代女性の栄養摂取率



出典：国民栄養調査（2015年・2019年 厚生労働省）

・ ミネラル不足は発達障害の症状とも関連？

・ 『食べなきゃ危険』

ミネラルで症状が変化した多くの体験談

・ 精神科、心療内科の診断基準とは？

・ 精神薬の作用とは？

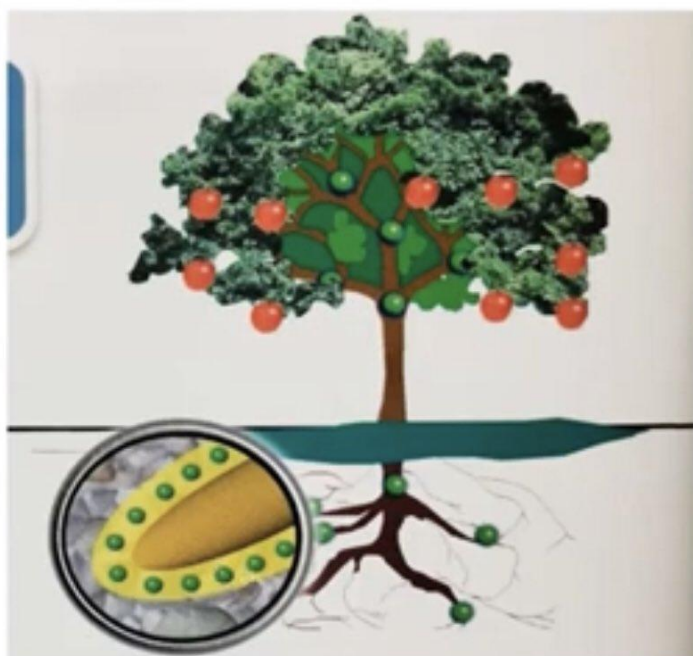


発達障害とも関連しているといわれている。多動症もミネラルで改善する可能性。

低体温、偏食、成績不振の子どもたちが劇的に変わっていく。「食べなきゃ危険」小若渟一/国光美佳、食品の安産基金 精神科、心療内科の診断は適切なの？ 食事でカバーできる範囲はかなり広い。食生活をちゃんとしましょう。サプリメントは効率化の道具

植物性ミネラル

土中のミネラルを
植物の根の有機酸＝「根酸」
がイオン化
→動物が利用しやすい



2018年にミネラル鉱山を視察してきました。



米国ユタ州



ヒューミックシェール

古代植物の塊
現代にはないミネラルがたっぷり
含まれた乾燥した野菜のようなもの。

サプリは天然の材料で吸収率が良いものを選ぶ必要があります。それらを適量使うにはよい。

ドテラのミネラルは天然材料で植物性ミネラルです。
植物性ミネラル。土中のミネラルを植物の根の有機酸＝「根酸」がイオン化。→動物が利用しやすい。

植物性ミネラルは植物が土から吸い上げたミネラルをいいます。

植物は根っこから栄養を吸い上げる時に根っこから根酸を出す。酸が土の中のミネラルをイオン化する（溶かして分解する）
人間が土を食べても消化できない。植物が溶かしてくれたミネラル成分を摂取するのが人には都合がよい。

ドテラの植物性ミネラルは1億年前の植物の化石を原料にしている。
キュービックスケール（古代植物の化石） ミネラルの鉱山から掘り出してきて、水が入ったタンクに入れて出しをとる。それが製品。

80種類中72種類が含まれているのが海底が隆起してできた土地だから海の中のミネラルが入っている。これを摂取することで体調が良くなるという体感が多い。

ミネラルを3か月摂取すると体感が分かる。

ミネラルウォーターを何が違うの？

含有量が全く違う。水のミネラルは鉱物性ミネラルで粒子が違う。（荒い）吸収率が全く違う。市販の植物性ミネラルは存在しない。

市販のサプリのミネラルは鉱物性（薬品を使って入れている）カルシウムだけ鉄だけなど。多くて10種類。

ソフトボールとパチンコ玉の違い。吸収率が悪いミネラルはからだに溜まる。貧血で鉄分を飲むと、吸収できずに鉄過剰となってしまう。ドテラのミネラルは体外に排出されます。

PHOSSIL

ミネラルシリーズ



市販のミネラル
ウォーター



植物系総合
ミネラル

	植物性ミネラル	鉱物性ミネラル
原材料	植物	岩・石灰岩・牡蠣の殻・塩など
ミネラルの種類	70種類以上	1～10種類
粒子	ナノサイズ	マイクロサイズ
吸収率	90～98%	10～20%
電荷	マイナス	プラス
その他	水溶性 余分な分は体外に排出される	過剰摂取すると体内に蓄積される

※ナノサイズ：1ナノ=10億分の1m

ミネラルの摂取上限量（1日あたり）

	上限(日本)	上限(アメリカ)	PHOSSiL	VMz(US)
Na（ナトリウム）	設定なし	設定なし	36mg	—
K（カリウム）	設定なし	1,500mg	0.15mg	—
Ca（カルシウム）	3,000mg	2,500mg	23.5mg	500mg
Mg（マグネシウム）	360mg	360mg	132.5mg	150mg
P（リン）	1,374-3,600mg	10.2g	0.3mg	—
Fe（鉄）	48mg	70mg	13.65mg	6mg
Zn（亜鉛）	60mg	60mg	1.95mg	15mg
Cu（銅）	NOAEL:10mg	NOAEL:10ml	0.05mg	0.5mg
Mn（マンガン）	NOAEL:11mg	UL:10mg	5mg	0.5mg
I（ヨウ素）	27mg	1.7mg	0μg	25μg
Se（セレン）	913μg	910μg	3μg	70μg
Cr（クロム）	不明	設定なし	24μg	50μg
Mo（モリブデン）	不明（1.08mg）	8.4mg	0μg	—

- ・ 上限量の出典：<https://www.tanaka-cl.or.jp/aging-topics/topics-083/>
- ・ 60kg成人で換算
- ・ PHOSSiLはオリジナル50mlで換算（1日の目安は30～60ml）

メモ

PHOSSiLにはマンガンが多めです。PHOSSiLを毎日100ml継続して飲むとマンガン過剰になります。

それ以外のミネラルについては、上限量を超える心配はありません。

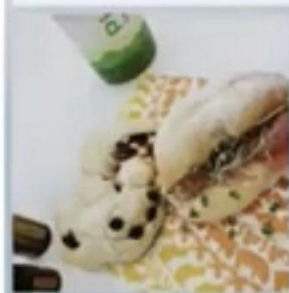
山北家のミネラルレシピ



アロマソルト



スムージー



パン作り



サラダ

ミネラル

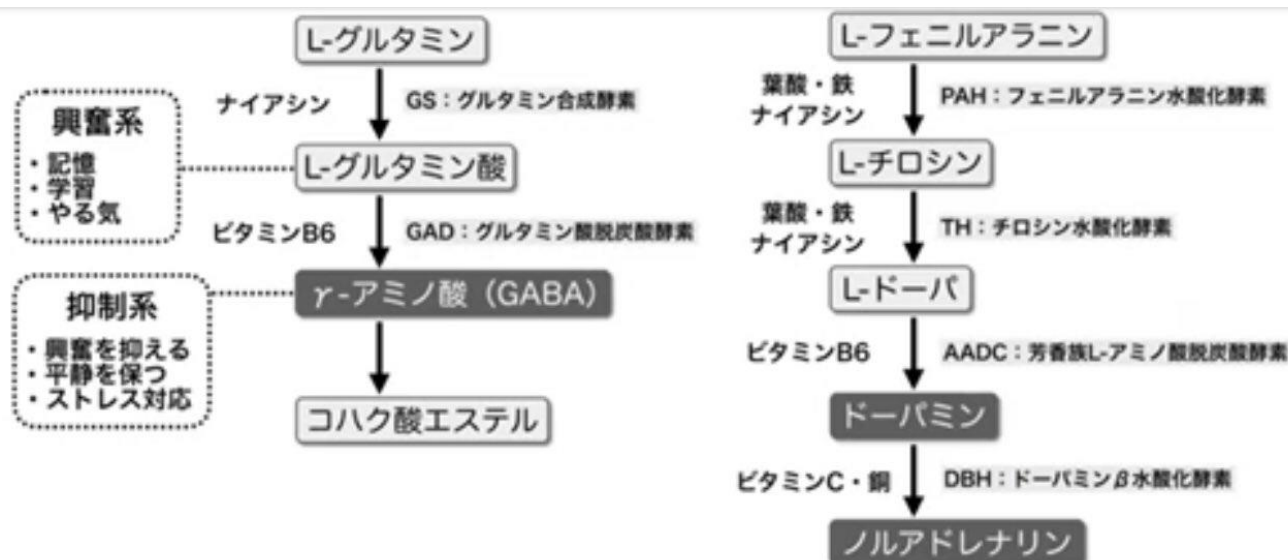


炭水化物
脂質



タンパク質

1 トン以上の車に必要なエンジンオイルは



※多種類の栄養素が必要

新型栄養失調



カロリーが足りているのに**タンパク質**や**ミネラル**などが不足している状態を“**新型栄養失調**”と表現すること

名称	体内での働き
1. カルシウム	骨や歯を形成、神経の興奮を抑制
2. マグネシウム	約300種の酵素反応に関係
3. ナトリウム	体液のバランスをとり、神経・筋肉の興奮を鎮める
4. カリウム	心臓や筋肉の機能調整、塩分量の調整
5. 亜鉛	タンパク質の合成に関与
6. リン	歯や骨を形成、糖質代謝に関与
7. 鉄	赤血球中のヘモグロビンに含まれ、酸素を運ぶ
8. マンガン	糖質・脂質の代謝、骨形成に関与
9. 銅	ヘモグロビン合成に関与、抗酸化作用あり
10. モリブデン	糖質・脂質の代謝に関与
11. セレン	抗酸化作用がある
12. ニッケル	核酸の安定化を図る
13. クロム	糖質・脂質の代謝に関与
14. リチウム	神経機能の維持
15. コバルト	ビタミンB12の構成成分で、造血作用がある
16. バナジウム	血糖降下作用

マイクロプレックス VMz



健康づくりの基本はビタミンとミネラルから。赤血球の形成を助け多くの体内酵素の正常な働きと骨の形成を助ける「銅」をはじめ、健康維持に欠かせない 22 種類のビタミンとミネラルを含有。さらに、酵素や植物エキスを配合し、健やかな食生活を応援します。

製品番号：60204736

内容量：120粒

会員価格：5,700円（税込）

参考小売価格：8,600円（税込）

PV：48.00

体の必須栄養素

魚油と藻類から。現代人の健やかな毎日をサポートします。

製品番号：60203987 内容量：120粒 会員価格：7,200円（税込）

参考小売価格：10,800円（税込） PV：61.00

製品情報

魚油と藻類由来の 2 種類の必須脂肪酸が配合されたドテラの xEO メガ。ドテラ独自のクローブとタイムのエッセンシャルオイルブレンドと必須脂肪酸のハーモニーで健康を支えます。1 日 4 粒あたり、DHA300mg、EPA300mg、その他オメガ 3 系必須脂肪酸などを摂取でき、**生活習慣が気になる方や、冴えた思考で仕事や勉強を頑張りたい方**の健やかな毎日を応援します。現代の欧米型の食生活では不足しがちな必須脂肪酸を適切に摂取し、**めぐりをサポート。考えるチカラ**を守ってはつらつとした毎日を応援します。



製品特長／メリット

- 偏食がちな方や外食の多い方の**栄養補助**として。
- 食事のバランスのサポートとして、健全な食生活を。
- ホウレンソウ、ケール、タンポポ、バセリ、キャベツ、ニンジン、ブロッコリー、カリフラワーなどの植物エキスを配合。
- 酵素とペパーミント、ジンジャー、キャラウェイの植物ブレンドで、スッパリ感を。

原材料名

パン酵母、ほうれん草末、ケール末、マルトデキストリン、タンポポ末、バセリ末、キャラウェイ根エキス、レモン果皮エキス、ペパーミント葉エキス、ケルプ末、ジンジャー根エキス、コーンスターチ、キャベツ末エキス、ニンジン根末、ブロッコリー末、カリフラワー末、コラードグリーン末、砂糖、中鎖脂肪酸／サンゴCa、炭酸Mg、HPMC、アスコルビン酸Ca、結晶セルロース、安定剤（アカシアガム）、グルコン酸亜鉛、V.E、ステアリン酸Ca、酵素、ナイアシンアミド、硫酸鉄、リン酸Ca、加工でんぷん、微粒二酸化ケイ素、パントテン酸Ca、β-カロテン、V. B6、チアミン硝酸塩、グルコン酸 銅、V. B2、V.A、ビオチン、ビタミンD3、V.B12

栄養成分表示 4粒（3.94g）当たり：

熱量 8.8kcal、たんぱく質 0.13g、脂質 0.17g、炭水化物 1.7g、食塩相当量0.006g、銅 0.5mg、亜鉛 12.4mg、ナイアシン 22mg、パントテン酸 9.4mg、ビオチン 214μg、ビタミンA 823μg、ビタミンB1 4.3mg、ビタミンB2 3.4mg、ビタミンB6 3.5mg、ビタミンB12 12.6 μg、ビタミンC 200mg、ビタミンD 28.9μg、ビタミン E 48.1mg、ビタミン K 1.1 μg、葉酸 591 μg

xEO メガ

人の体内ではほとんど生成できない必須脂肪酸DHAとEPAを魚油と藻類から。現代人の健やかな毎日をサポートします。

製品番号：60203987内容量：120粒会員価格：7,200円（税込）

参考小売価格：10,800円（税込）PV：61.00

製品情報

魚油と藻類由来の2種類の必須脂肪酸が配合されたドテラのxEOメガ。ドテラ独自のクローブとタイムのエッセンシャルオイルブレンドと必須脂肪酸のハーモニーで健康を支えます。1日4粒あたり、DHA300mg、EPA300mg、その他オメガ3系必須脂肪酸などを摂取でき、**生活習慣が気になる方や、冴えた思考で仕事や勉強を頑張りたい方**の健やかな毎日を応援します。現代の欧米型の食生活では不足しがちな必須脂肪酸を適切に摂取し、**めぐりをサポート。考えるチカラ**を守ってはつらつとした毎日を応援します。



アルファ CRS+



ポリフェノールなどを含む植物エキスをフランキンセンスと組み合わせたパワフル処方。外敵や年齢に負けない身体づくりをサポートします。

製品情報

健康を脅かす様々な外的要因と闘い、身体が本来持つ強さをサポートしてくれる健康サポート成分を厳選して配合されたアルファCRS+。ポリフェノールなどの有用成分を含む複数の植物エキスをフランキンセンスが組み合わせ、内側から強さと若々しく保つチカラをサポートします。いきいきと若々しく健やかな毎日を送るために、季節の変わり目の健康管理に、栄養の基本となるビタミン・ミネラルなどのサプリメントと一緒に毎日の健康習慣として摂取しましょう。

製品特長／メリット

緑茶エキス、ブドウ種子エキス、松樹皮エキス他、ポリフェノールなどの有用成分を含む植物エキス配合。フランキンセンス（ボスウェリア・セラータ）を組み合わせたドテラの独自処方。内側からの健やかさを応援。年齢に負けない若々しさをサポート。

原材料名

ボスウェリア・セラータ、緑茶エキス、マリアアザミ種子エキス、ブドウ種子エキス、松樹皮エキス、ザクロ果実エキス、パイナップルエキス、ウコンエキス、ブドウ果皮エキス、ゴマ種子エキス、ショウガ、ペパーミント、キャラウェイ種子エキス、ヒドロキシプロピルメチルセルロース、微結晶セルロース、ステアリン酸カルシウム、ケイ酸カルシウム 栄養成分表示1食（4粒1,678mg）当たり：エネルギー 2.4 kcal、タンパク質 0g、脂質 0g、炭水化物 0.6g、ナトリウム 0mg

製品特長／メリット

- 生活習慣が気になる方に、**EPA がめぐりをサポートして内側から若々しく。**
- 魚嫌いの方や、魚を食べる機会の少ない方の健康的な食生活をサポート。
- 考えるチカラとクリアな思考をDHA がサポート。**
- CPTG 品質のクローブとタイムのエッセンシャルオイルブレンドが**健康をサポート。**
- 丈夫な身体づくりに欠かせない、天然由来のビタミンD配合。**

原材料名

魚油、藻類油、マルチトール、パンプキン種子油、クランベリー種子油、ザクロ種子油、大豆油、クローブ芽油、ニューコウジュ油、タイム油、クミン油、オレンジ油、ペパーミント油、ショウガ油、キャラウェイ油、オリーブ油、マリーゴールド油、ヒマワリ油、コーン油、カミツレ油、トマトエキス／加工でんぷん、グリセリン、増粘剤（カラギーナン）、V.E、ペニバナ油、ヘマトコッカス藻色素、β-カロテン、レシチン（大豆由来）、ビタミンD3、香料

栄養成分表示4粒（1.84g）当たり：

熱量16.7kcal、たんぱく質0g、脂質1.9g、炭水化物0.7g、食塩相当量0g

DHA 300mg、EPA 300mg

ライフロング バイタリティーパック (LLV)



日々の活力のために

いつまでも健康で若々しく、いきいきした毎日を願うすべての方へ。健康維持に欠かせない3種のサプリメントを組み合わせた、ドテラが自信を持っておすすめするベースサプリメントです。

製品番号：60206499

内容量：各120粒

会員価格：11,500円（税込）

参考小売価格：17,300円（税込）

PV：73.00

私達のからだは食べたもの飲んだもの以外で何一つ作られない

食べたものの栄養素でからだの健康、心の安定が得られている

食べる＝生きるそのもの

食について考えないといけない

タンパク質・炭水化物、脂質は栄養過剰
ミネラル、ビタミンは不足している

ビタミンはミネラルの助けなしに吸収することも機能を果たすこともできません。ビタミンのいくつかはからだの中で合成できますが、ミネラルはからだの中で作る事ができない。

五大栄養素の中で最も重要なのがミネラル。
現代は食の乱れと食材にミネラルがなくなり、
栄養のバランスがとれない時代。

ミネラルは昔も今も最も特別な栄養素。

ミネラル不足に陥っている。

農地から8割から9割のミネラルが消えている。

ミネラル含有量は大きく減少している。何故？ 便利や快適を求めて開発を進めてきて、農地へのミネラルの循環がなくなってきた。科学農法が発達し、ミミズや微生物が住めなくなり多種多様のミネラルを失ってしまった。

264号。自然界からミネラルを摂取する事が出来ないから試みても成功したといえない。鉬物性ミネラルと呼ばれ、。自然界植物性ミネラルと比較するとサイズ、帯電、吸収率が異なる性質だった。

人類の叡智を結集しても人間の力では自然界から採れるミネラルを作る事はできなかった。縮

大地、水、空気に次ぎ第四の財産をいわれている。 アメリカ文書でも植物性ミネラルが不足すると確実に病気になり、命を縮めるといわれている。

元気なからだを最高に保つには16種類の必須ミネラルと70種類以上の植物性ミネラルが必要を言われています。

植物性ミネラルとは植物が自分の生命体の智慧を持って吸収した70種類以上のミネラルのことをいいます。

植物からものミネラルが取れない時代になり、あきらめかけた時、アメリカの広大な大自然に存在していた。水より地層のほう。7000万円~12000万円前のもので植物の堆積物。

ミネラルが大量に眠っており千葉県サイズと同等。

70種類以上のミネラル抽出に成功。故に酵素も活性酸素を除去してくれる。酵素はミネラルとタンパク質の結合体。

糖尿病、高血圧、脳梗塞、喘息、うつ病、心臓病、アトピー、冷え性を様々な病気をおこしている根本的な原因がミネラル不足とも。

明白な事実として、タンパク質、脂質、糖質、ビタミンよりもわたしたちの健康はより直接的にミネラルによって支配されている。

ノーベル化学賞、ノーベル平和賞を2度受賞したライナス・ポーリング博士は全ての病気の弊害、全ての病気を追究するとミネラル欠乏床に辿り着く。

私達のからだに絶対必要なものは植物性ミネラル。

ビタミンの役割

3大栄養素： 1：炭水化物 2：タンパク質 3：脂質

4ビタミン 5：ミネラルを含め5大栄養素

水溶性ビタミンは水に溶けやすく。

脂溶性ビタミンは油脂に溶けやすい

抗酸化作用・代謝の助け・骨成長。

ミネラル：からだの4%を占めている

ビタミンの抑えるポイント・役割：抗酸化作用 活性酸素を除去する。

アメリカ上院議員文書第264号

何百万エーカーの土地で耕作されている
野菜、果物、穀類には、
ある一定のミネラルは含まれておらず、
それをいくらたくさん食べたとしても
我々は、その栄養を摂ることはできない。
食べ物への価値には大きな開きがある。



アメリカ上院議員文書第264号

あるものは、
食べ物としての価値がないほどである

ミネラルの種類と効果

種類

Mg マグネシウム

主要食材

米、大豆、ナッツ類
ほうれん草

作用

100種類近くの酵素を活性化
筋、神経機能の補助
カルシウムの補助

**1日の摂取量の実際
わかれ30g**

おすすめな人
・激しい運動をする人

植物性
ミネラル



鉱物性
ミネラル

アメリカ上院議員文書第264号

明白な事実として、
タンパク質や、糖質、脂質、ビタミンよりも、
私たちの健康は
より直接的にミネラルによって
支配左右されているのである。



アメリカ上院議員文書第264号

明白な事実として、
タンパク質や、糖質、脂質、ビタミンよりも、
私たちの健康は
より直接的にミネラルによって
支配左右されているのである。



- ビタミン/ミネラルとは
- ビタミンの役割
- ミネラルの役割
- 主要な食材
- 意外と知らない摂取量
- 付属の作用(抗酸化作用、筋肉との関係)
- 不足と過剰摂取

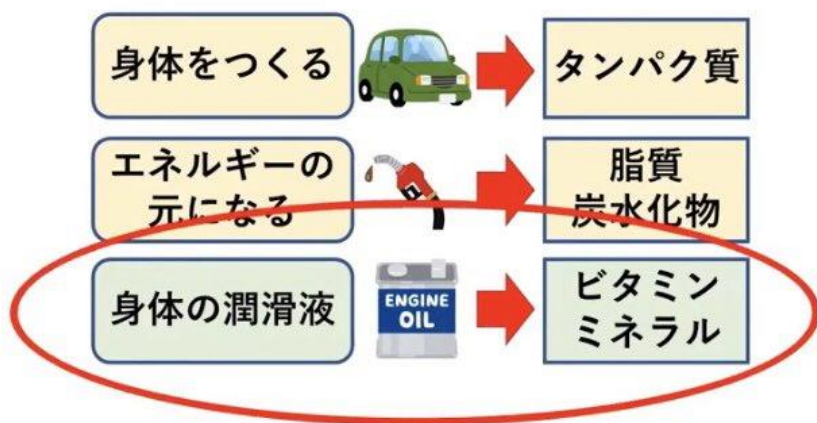
ビタミン/ミネラルとは

- 5大栄養素の2つ

3
大
栄
養
素

- 1、炭水化物
- 2、タンパク質
- 3、脂質
- 4、**ビタミン**
- 5、**ミネラル**

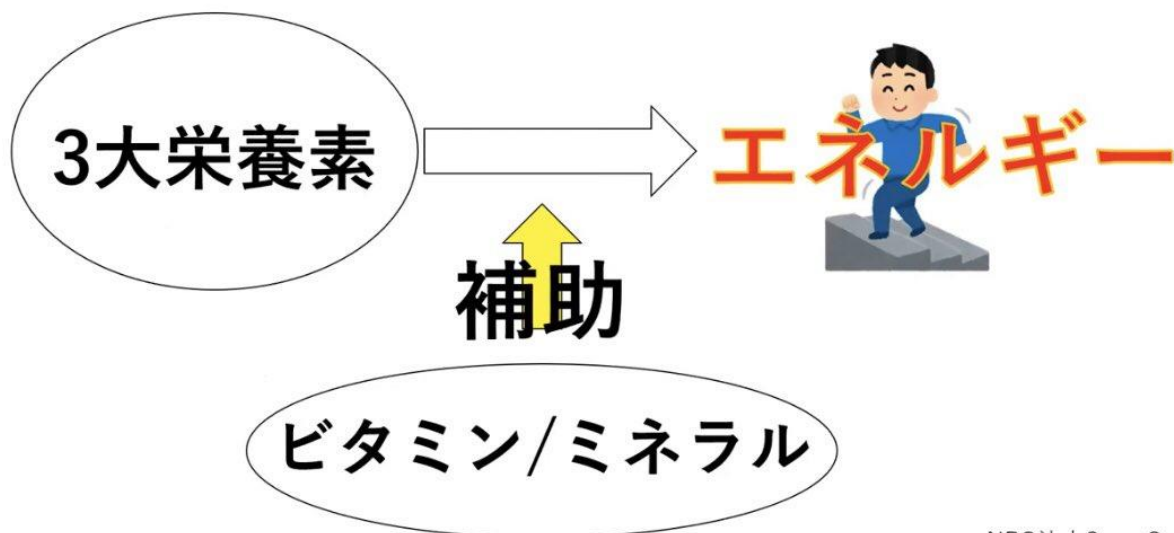
5
大
栄
養
素



食事の中では



エネルギーについて



NPO法人SnowCrystal

ビタミンとは : 身体の働きの調整、体内でほとんど合成できないため必須！

水溶性ビタミン

ビタミン
B1(チアミン)

ナイアシン

ビタミン
B2(リボフラビン)

パントテン酸

ビタミン
B6(ピリドキシン)

ビオチン

ビタミン
B12(コバラミン)

葉酸

ビタミン
C

脂溶性ビタミン

ビタミン
D

だけ！
DAKE

ビタミン
A

ビタミン
K

ビタミン
E

抗酸化作用

ビタミン
A,C,E

代謝の助け

ビタミン
B群

骨成長

ビタミン
D,K

NPO法人SnowCrystal

ミネラルとは : 身体の構成材料、体内で合成できないため必須！身体の4%！

主要ミネラル

カルシウム

マグネシウム

リン

ナトリウム

カリウム

その他ミネラル

鉄

亜鉛

銅

セレン

クロム

ヨウ素

マンガン

酸素運搬

鉄

骨成長

カルシウム

亜鉛

マグネシウム

筋収縮

ナトリウム

カルシウム

カリウム

マグネシウム

電解質

ナトリウム、カリウム、
カルシウム、マグネシウム、
クロム …イオン

NPO法人SnowCrystal

抗酸化作用とは？

体内で酸素を利用して代謝を行うと活性酸素が発生する。

人には活性酸素を有効に利用し、余分なものは排除する機能があるが、バランスが崩れると体内が酸化し癌をはじめとした生活習慣病の引き金になります。

抗酸化物質はこの活性酸素を除去し正常な状態に戻します。

運動によって酸素利用が高まる選手にとって

抗酸化物質はとても重要な役割をします。

ビタミンのおさえるポイント

・役割

・抗酸化作用の有無

・ビタミン2種類の分類

水溶性ビタミン：水に溶けやすい

過剰摂取○ ※余分は排出される

脂溶性ビタミン：脂に溶けやすい(脂質)

過剰摂取× ※過剰症がある

ビタミンの種類と効果

種類

ビタミンA(β カロテン)

※ β カロテンは体内でビタミンAに転換される

主要食材

レバー

緑黄色野菜

特にほうれん草、にんじん
肉、卵黄、チーズ

作用

抗酸化作用(強)

眼の機能

皮膚や粘膜

1日の摂取量の実際
にんじん3/4本

おすすめな人
・乾燥肌の人

ビタミンの種類と効果

種類

ビタミンB群

※不足すると運動能力が低下する

作用

- ・炭水化物、たんぱく質、脂質の代謝 B群全般
- ・心臓を含む神経系や筋系の働きに必要 B1,2,6,12,ナイアシン
- ・血液(赤血球)形成やホルモン、免疫機能 B2,6,12,葉酸

主要食材

レバー
玄米
緑黄色野菜
肉、卵黄、チーズ、納豆

1日の摂取量の実際

豚肉143g、卵7個、レバー70g

おすすめの人

・激しい運動をする人

MBCテレビ東京

ビタミンの種類と効果

種類

ビタミンB群→ビオチン

パントテン酸

作用

ビオチン

- ・脂肪代謝の促進
 - ・ビタミンB群の利用を助ける
- パントテン酸
- ・正常な発育、発達

主要食材

レバー
ナッツ類
タンパク質食品
ブロッコリー

1日の摂取量の実際

納豆1パックと少し

おすすめの人

・乾燥肌の人
・ビタミンB摂取している人

ビタミンの種類と効果

種類

ビタミンC

主要食材

緑黄色野菜

柑橘類、キウイ

トマト、ジャガイモ、

玉ねぎ、ピーマン、ブロッコリー

作用

抗酸化作用(強)

傷の治癒

感染症の抵抗性

鉄の作用を発揮させる

1日の摂取量の実際

ジャガイモ2個

レモン1個

おすすめな人

・激しい運動をする人

・出血傾向

ビタミンの種類と効果

種類

ビタミンD

主要食材

魚、キノコ類、卵黄

作用

カルシウムの吸収を高める
身体づくりには必須

1日の摂取量の実際

シイタケ5枚、ちいめんじゃこ大さじ2杯

おすすめな人

・骨、歯の弱い人

ビタミンの種類と効果

種類

ビタミンE

主要食材

油脂類

ナッツ

コーン(とうもろこし)油、大豆油

作用

抗酸化作用(強)

免疫機能

1日の摂取量の実際
アーモンド15個

おすすめな人
・冷え症
・老年期

ミネラルの種類と効果

種類

Ca カルシウム

主要食材

小魚(骨ごと)

乳製品

小松菜、ヒジキ

作用

骨の形成

筋収縮

神経伝達

血液凝固

1日の摂取量の実際
牛乳575ml

おすすめな人
・成長
・運動をする人

ミネラルの種類と効果

種類

Mg マグネシウム

主要食材

米、大豆、ナッツ類
ほうれん草

作用

100種類近くの酵素を活性化
筋、神経機能の補助
カルシウムの補助

**1日の摂取量の実際
わかめ30g**

**おすすめな人
・激しい運動をする人**

ミネラルの種類と効果

種類

P リン

主要食材

魚、肉、チーズ

作用

他の栄養素の利用促進
カルシウムと共に骨を形成
エネルギー代謝
DNA構造や細胞膜形成

**1日の摂取量の実際
ちりめんじゃこ大さじ約2杯
チーズ140g(スライス8枚)**

**おすすめな人
・肉、魚をあまり食べない人**

ミネラルの種類と効果

種類

K カリウム

主要食材

バナナ、芋類
海藻類、肉、魚、乳製品

作用

ミネラルバランスの調整
カルシウムと共に神経、
筋機能維持

1日の摂取量の実際
バナナ5.5本

おすすめな人
・お腹を壊した時

ミネラルの種類と効果

種類

Fe 鉄

主要食材

レバー、肉、赤身魚
緑黄色野菜、アサリ

作用

赤血球に存在、酸素を運ぶ
エネルギー産生
1日の吸収上限あり

1日の摂取量の実際
納豆4.5パック
豚レバー60g

おすすめな人
・貧血、出血傾向

摂取のポイント

- 野菜の量を基準
1日350g



- フルーツの量を基準
1日に握りこぶし1個分のフルーツ



- サプリメント
不足している人のみ！
基本的には自分の食事を見直して食材から摂取する！

不足すると

ビタミン

ビタミン欠乏症

ビタミンA：夜盲症

ビタミンB1：脚気※日本人が不足しがち

ビタミンC：壊血病

ビタミンD：くる病、骨軟化症

ミネラル

貧血、脱力、
疲労、集中力低下

過剰摂取

ビタミン

過剰症

脂溶性ビタミンの過剰摂取で起こる

ビタミンD：倦怠感、嘔吐、脱水、
腎障害、うつ

ビタミンA：頭痛、嘔吐、筋肉痛、
疲労、骨障害

ビタミンK：呼吸困難、皮膚水疱

水溶性ビタミンの過剰摂取
浸透圧の変化：下痢など

ミネラル

ナトリウム：高血圧、心臓病
カルシウム：石灰化、心血管障害

カリウム：腸管障害
マグネシウム：
鉄：

その他：昏睡、腎臓障害、肝臓障害
疲労、貧血、呼吸不全