

げんき通信

COLUMN

げんきコラム

今年もご紹介します!



サンプルが
ありますので
店頭でどうぞ!

この季節になると、毎年乾燥対策のお話をしていますが、今年もみなさまにお勧めしたい定番のロングセラー商品があります。

604(ろくまるよん)という変わった名前のクリームで、きのこから抽出した保湿成分が高濃度に入っています。無着色・無香料、べたつかずしっとり、といいことだらけで、男性の愛用者も増えています。サンプルがありますので店頭でどうぞ!

ミネラルとは英語で「鉱物・無機物」という意味で、地球上に存在する元素のうち酸素・水素・炭素・窒素以外のものを指します。その中で人間の生命維持に必要なものを「無機質」と呼び、食品成分としてのミネラルはこの総称です。糖質、脂質、たんぱく質、ビタミンと並び、五大栄養素のひとつとして重要な存在です。日本では、カリウム・カルシウム・亜鉛・鉄・銅・ナトリウム・マグネシウム・リン・ヨウ素など、合わせて13種類が健康増進法に基づく食事摂取基準の対象とされています。それぞれの作用と必要量は種類ごとに違いますが、どれも欠乏すると、発育不良や疲労、各種の病気の原因になります。ミネラルを体内で作ることはできないため、食事から摂る必要があります。

ところが現代人はミネラルが不足しやすい環境にあります。ファーストフードや加工食品などに添加物として含まれるリン酸塩は、必須ミネラルをいっしょに体外に排出します。また、加工するこ

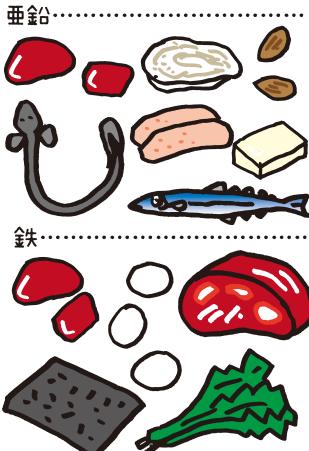
う意味で、地球上に存在する元素のうち酸素・水素・炭素・窒素以外のものを指します。その中で人間の生命維持に必要なものを「無機質」と呼び、食品成分としてのミネラルはこの総称です。糖質、脂質、たんぱく質、ビタミンと並び、五大栄養素のひとつとして重要な存在です。日本では、カリウム・カルシウム・亜鉛・鉄・銅・ナトリウム・マグネシウム・リン・ヨウ素など、合わせて13種類が健康増進法に基づく食事摂取基準の対象とされています。それぞれの作用と必要量は種類ごとに違いますが、どれも欠乏すると、発育不良や疲労、各種の病気の原因になります。ミネラルを体内で作ることはできないため、食事から摂る必要があります。

ミネラルが減ることもあります。例えば、お米は玄米から白米、炊飯と進む段階で、ミネラルが徐々に減つてしまいます。そのため、日頃から意識してミネラルを豊富に含む食材を選ぶことが大切で、基本はやはり毎日の食事ということがありますね。

必須ミネラルのうちの

亜鉛、鉄について

亜鉛は細胞全体に広く存在し、DNAやたんぱく質の合成に関与します。また、糖代謝にも必要で、インスリンの合成や作用発現に必須です。亜鉛はダイ



鉄は血液中の赤血球の成分として重要です。不足すると貧血状態になり、全身への酸素の供給が悪くなってしまいます。その結果、めまい、耳鳴り、動機、怠切れといった症状が出てきます。その他にも、イライラや不安、神経過敏になりやすく、疲労感、頭痛、消化器障害、生理不順など広範囲な心身の不調に悩むことになります。また、貧血のまま妊娠すると、流産や早産の確率も高くなります。鉄が多く含まれる食品として、レバー、肉、卵、まぐろの赤身、ブルーン、ごま、焼きのり、ひじき、きくらげ、ほうれん草などがあります。鉄は肉や魚のようなたんぱく質とビタミンCをいっしょに摂ると、吸収がよくなりますが、例え、ほうれん草のおひしに、削り節をかけるのは理にかなった調理法です。いろいろ工夫しておいしくミネラルを摂りましょう。

ミネラルのおはなし

毎日の食事といつこにあります。
なりますね。



《医大通り店薬剤師／のなか》

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

あなたのまちのくすり箱



くぼ 薬局

●中町店☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店☎24-2882 FAX 24-4503

●西与賀店☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店☎32-1133 FAX 21-1344

●本部:県庁通り店☎23-4550 FAX 26-8585