

▼バックナンバーはこちら

<https://aoba-g.com/sitenai/aoba-newspaper.html>

皆さん、こんにちは。今週も皆さんに是非知っていただきたい素敵な話題、『その不調…ミネラル不足かも?』『知っているようで知らない 栄養のお話』の2点をお届けします♪

## Contents.1

### その不調…ミネラル不足かも?

栄養といっても「大切なことは知っているけれど、食事で殆ど意識していない…」そんな方が殆どではないでしょうか?今回は、美容や日常生活のちょっとした身体の変化にクローズアップしてお話しします♪

#### Part.1 そもそもミネラルとは?

ミネラルとは5大栄養素の一つで、①**人の体の構成** ②**体の働きのサポート**の働きがある物質です。代表的なもので、身体の構成ではカルシウム・リンなど、身体の働きのサポートでは鉄・銅・亜鉛などがあります。

では、このミネラル不足で起きることとは何でしょう?各ミネラルの不足により様々な症状があります。

#### Part.2 ミネラル不足による代表例

##### 症状1 疲労感・だるさ・むくみ

- ▶ 普段から疲労感を感じる
- ▶ 寝ているのに、だるさが取れない
- ▶ 季節問わず、身体がむくんでいる

上記の症状がある場合、それは鉄分・マグネシウム・カリウム・カルシウム不足のサインかもしれません。

##### 食材一例



ひじき



納豆



ほうれん草

##### 症状2 自律神経の乱れ

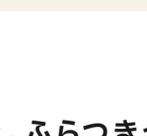
- ▶ 寝つきが悪く、また睡眠が浅い
- ▶ 急にドキドキする。これって不整脈?
- ▶ 風邪でもないのに、眩暈を感じる

もしも上記の症状を感じていたら、それは鉄分・カルシウム不足からくる、『自律神経の乱れ』のサインかもしれません。

##### 食材一例



豆乳



チーズ



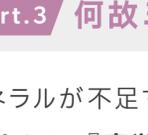
小松菜

##### 症状3 髪・肌・爪の荒れ

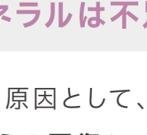
- ▶ 抜け毛や薄毛、白髪が目立つ気がする
- ▶ 肌のシワや乾燥が多くなってきた気がする
- ▶ 爪の変形が気になる…

もしも上記の症状を感じていたら、それはカルシウム・亜鉛・ヨウ素・セレン等の不足かもしれません。

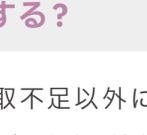
##### 食材一例



納豆



海苔



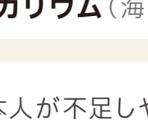
昆布

##### 症状4 貧血

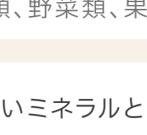
- ▶ 身体を動かすと、ふらつきや眩暈を感じる
- ▶ 歩いていると、息が切れやすい
- ▶ 突然、頭痛や吐き気がおこる事がある

もしも上記の症状を感じていたら、それは鉄・銅等の不足による貧血症状かもしれません。

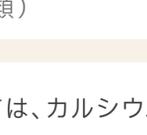
##### 食材一例



レバー



大豆



しじみ

#### Part.3 何故ミネラルは不足する?

ミネラルが不足する原因として、摂取不足以外にも『ストレス』『疲労からの回復(エネルギーを多く消費する)』『大量に汗をかく』『月経』などが考えられます。皆さん、心当たりはありませんか?

では、ミネラルを摂取するにはどうしたら良いでしょうか?それはやはり、**バランスの取れた食事を心掛ける**ことです。

##### 不足がちなミネラル

**鉄**(肉、魚介類、緑黄色野菜)

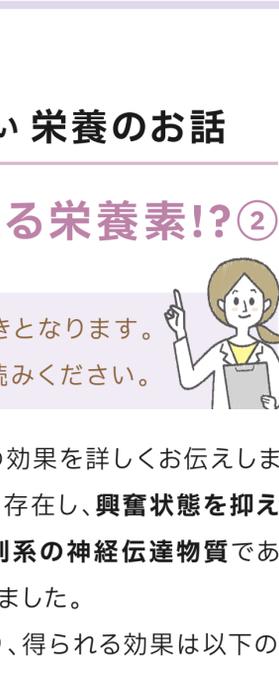
**亜鉛**(肉類、牡蠣、ナッツ類、海藻類)

**カルシウム**(乳製品、小魚、大豆製品)

**カリウム**(海藻類、野菜類、果物類)

日本人が不足しやすいミネラルとしては、カルシウム・カリウム・マグネシウム・鉄・亜鉛などがあげられます。各症状に思い当たる方は、是非ミネラルを意識してみてください♪

食欲が無い場合は  
サプリメントも  
有効ですよ♪



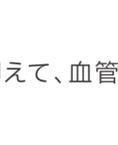
## Contents.2

### 知っているようで知らない 栄養のお話

#### 自律神経を整える栄養素!?(2)

こちらは前回コラムの続きとなります。

是非バックナンバーもお読みください。



前回に続き、今回はGABAの効果を詳しくお伝えします!GABAが脳や神経に多く存在し、**興奮状態を抑えたり、精神を安定させる抑制系の神経伝達物質**であることは、前回お伝えいたしました。

GABAを摂取することにより、得られる効果は以下の通りです。

#### Part.1 GABAの効果

##### 効果1 ストレスの緩和

人がリラックスしている時に出る、**α波が増加**するといわれています。

##### 効果2 睡眠の質の向上

興奮状態を抑えて神経を落ち着かせ、**深い睡眠**に入ることが出来ます。

##### 効果3 血圧を下げる

ノルアドレナリン(神経伝達物質)の分泌を抑えて、血管の収縮を和らげ**血圧を下げ**ます。

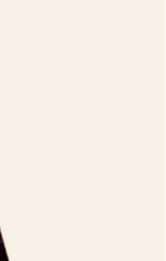
##### 効果4 更年期症状の改善

神経を抑制することで得られる**リラックス効果**から、更年期に起こりやすいイライラや、ほてり、動悸などを改善します。

＼新たに発見されたGABAの働き /  
**食べ過ぎ予防!**

京都府立大学大学院と、株式会社ファーマフーズの共同研究により、GABAを経口摂取することで**満腹感増強・食べ過ぎ予防をもたらす**ことが発見されています。

献立にGABAを含む食材を取り入れることで、**無理のない肥満対策**にもなりおすすめです♪



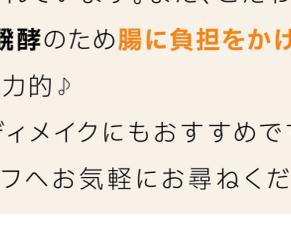
以上のような効果があるGABAを効率よく摂取することで、ストレスを緩和し自律神経を整えることが期待できますよ。

次回は、GABAの効率的な摂り方や、体内でのGABAの増やし方についてお話しします!

＼そのツラさ、もしかして腸が原因かも? /

### ハーブザイム® 113

酵素ドリンク



どんなにバランスの良い食事を心掛けても、腸内環境が乱れていた場合、せっかくの栄養も上手に吸収することはできません…。

そんな乱れた腸をサポートにおすすめなのが、酵素ドリンクの**ハーブザイム®113!**

**国産無農薬野菜113種類**を1本あたり4Kg使用!  
**ジンジャー味は酵素原液90%配合**の高濃度で、他のテイストに比べて血行の改善を促す生姜が多く配合されています。また、こだわりの**無添加**で、また**高醗酵**のため**腸に負担をかけずに吸収**出来るのも魅力的♪  
腸活やボディメイクにもおすすめです。詳しくは店舗スタッフへお気軽にお尋ねください!

次回もお楽しみに!