

# why's square

健康な暮らしのお手伝い ホワイズ・スクエア

No.348

2020年1月号

特集「人生100年時代」のホワイズ栄養教室

日本人の多くが慢性的に不足しています

## 「9つのミネラル」

### 全国で愛されるホワイズ

【東京】ホワイズ創業の地である東京・日本橋。かつては江戸の中心地として栄え、現在もさまざまな産業や文化が共存する街として、人々を魅了し続けています。

# 日本人の多くが慢性的に不足しています 「9つのミネラル」

その体調不良、ミネラル不足かも

## 全身の健康に関わる重要な栄養素です

ミネラルは5大栄養素の1つです。筋肉や臓器の働きを調整する、神経伝達や代謝に関わるなど、全身の健康を保つために欠かせません。生活習慣病や老化の原因である活性酸素の除去に役立つ働きもあります。すべての世代の健康を守る大切な栄養素ですが、「人生100年時代」を健康で過ごしたいと願うシニア世代にはとくに必須です。

## ミネラル不足の影響はじわじわと現れる

ミネラルは体内で作り出せないので食事で摂らなければなりません。現代人の食事ではどうしても不足しがちです(P.4参照)。その影響は肌荒れ、抜け毛、つめが割れやすい、疲労感など、ちょっとした体調不良としてじわじわと現れます。「不足」に気づきにくいのが特徴です。

### ミネラル不足のサイン

- 肌、髪、つめのトラブル
- 疲れがとれない
- イライラする
- 病気ではないのに痛みがある



とくに積極的に摂りたいのが「9つのミネラル」です。  
個々に重要な働きがありますが、ミネラルは複数が  
協力しあって力を発揮するため、1つを大量に  
摂るのではなく、9つをバランスよく摂りましょう。

健康のために必須！「9つのミネラル」

### 鉄

全身に酸素を運ぶヘモグロビンを構成し、貧血の予防・改善に役立つ。冷え性対策にも。

### 銅

鉄の吸収をよくする。肌や毛髪を健康に維持する。

### 亜鉛

味覚障害や抜け毛を予防。インスリンの合成にも必要不可欠。降圧剤などの薬が亜鉛の吸収を妨げることがあるので注意。

### マンガン

骨や軟骨を丈夫にする。エネルギー代謝に関与。

### セレン

免疫力を高め、がんや老化の予防に役立つ。

### マグネシウム

骨や歯の形成をサポート。

### カルシウム

骨や歯を丈夫にするほか、神経の興奮を抑える働きもある。

### クロム

糖質と脂質の代謝をスムーズにする。

### モリブデン

貧血を予防・改善。



栄養食品でミネラル不足を解消!

# 毎日「9つのミネラル」習慣

POINT

## 現代人の食事は 圧倒的にミネラル不足

ミネラルは玄米、大豆製品、小魚、海草、野菜などに含まれますが、日本人は、こうした食品をあまり食べなくなりました。加えて、品種改良などから食品自体のミネラル含有量が減少し、食事だけでは圧倒的に不足します。

低下する野菜のミネラル (100g 当たり)

鉄	ほうれんそう	カルシウム	えだまめ
1951年	13mg	1951年	109mg
2015年	2mg	2015年	58mg

POINT

## シニア世代はとくに注意! 吸収する力、ためる力が低下

一般的に年齢を重ねると栄養素の吸収率が低下しますが、ミネラルも例外ではありません。カルシウムの吸収率は、10代では45%程度ですが、60代以降では25%程度、なかには10%程度になる人もいます。

「ためる力」も低下します。  
年齢とともに腎臓の機能が落ちるからです。  
(東邦大学医療センター大森病院・佐々木陽典助教より)

栄養食品で摂るなら、断然

## からだに優しい「ミネラル酵母」

### ミネラルの働きが 最大限に発揮される



ミネラル酵母って?

酵母にミネラルを取り込ませて培養したもの



ホワイズが  
全力で  
応援します!

POINT

## 骨粗しょう症予防に 一生、十分なカルシウム

カルシウムが必要なのは、骨や歯の発達が盛んな成長期だけではありません。とくに女性は50代を境に骨量が激減。骨粗しょう症予防のためにも一生、十分な摂取が必要です。

目標1日 1000mg

POINT

## 活性酸素の除去に役立つ 「5つのミネラル」

鉄、亜鉛、銅、マンガン、セレンは、一緒に摂ることで活性酸素を除去する酵素の働きを高めます。からだの抗酸化力は年齢とともに衰えるため、不足は厳禁です。

TOPICS

亜鉛、銅、マンガンは  
歯周病の緩和にも効果あり!



日本人が歯を失う最大の原因は歯周病です。亜鉛、銅、マンガンは、歯周病から発生する炎症性物質を抑制し、歯周病の症状を緩和します。

歯周病は口の中の病気だけではなく、糖尿病や誤えん性肺炎などにも影響を及ぼすため、ミネラルでしっかり対策しましょう。

こんなとき、  
どうする？

## いろいろある栄養食品、 どう摂ればいい？

ホワイズ管理栄養士が、健康や栄養など  
日ごろのちょっとした悩みにお答えします。

Q

70代です。いろいろある栄養食品の中で  
何から飲み始めたらいいですか？



A

男性、女性に限らず、まずはタンパク質、ビタミン、ミネラルなどの基礎体力をつける栄養食品を摂りましょう。

いまの70代は昔の70代と比べて活発な人が多くなりました。とはいえ、食事ではさっぱりしたものが多く、残り物ですませがち…。心当たりはありませんか？ とくに、タンパク質が不足すると、筋力低下や低栄養の状態になり、

要介護や寝たきりなどのリスクが高まります。

食べていると思っていても、毎日バランスよく食べることは意外に難しいもの。「知らぬ間に栄養不足」にならないよう、積極的に栄養食品を利用しましょう。

栄養食品なら栄養素の補給はもちろん、吸収率や栄養バランスも考えられているため、優れた健康効果を発揮し、確実に健康作りに役立ちます。

続けることで栄養食品の力を実感できます。  
飲み忘れを防ぐ秘訣は…

- ① 飲む時間を決めておく
- ② ビタミンB群・Cはこまめに摂る
- ③ 目につくところに置いておく
- ④ 飲んだらカレンダーにチェックを入れる



## 「自分の健康は自分で守る」

### ホワイズ栄養食品

健康作りを樹木を育てることに例えると、  
「からだの土台を作る基本の栄養食品」は幹にあたります。健康の柱です。  
「より積極的な健康作りに役立つ栄養食品」や「快適な毎日を支える栄養食品」は  
若々しさや活動的なからだを支える枝葉となり  
人生を健康で豊かにしてくれます。  
あなたもホワイズ栄養食品で健康という樹木を育てましょう。





第1回

## 歴史に学ぶ 健康法

### おだのぶなが 織田信長

本能寺で散らずとも高血圧で…?

天下統一を目前に本能寺で散った織田信長。朝晩の乗馬にはじまり、鷹や鹿狩り、鉄砲、弓など武術鍛錬に熱心で、酒を飲まず、持病らしき記録もありません。身長は165cm、体重は60kgでBMI22とまさに理想的。

しかし、じつは高血圧だったという説があります。天下取りに向けての戦続きは激務で、血管には大きな負担になったはず。そのうえ、味の濃い料理が好きで、激高しやすい性格…。高血圧が悪化しないほうが不思議です。となると、明智光秀が謀反を起こさなくても、いずれ高血圧でポックリ逝っていたかも。歴史は変わっていたかもしれません。

現代なら、血管の弾力を保つタンパク質、血圧を安定させるガンマ-リノレン酸、ストレスで増える活性酸素を消去するビタミンCとEで対策できます。怒りっぽい方は、神経の興奮を抑えるカルシウムも忘れずに！

ホワイズの願いは「栄養食品で社会貢献」。もっと知りたい方は▶

ホワイズ

検索

#### ホワイズ製品取扱い販売会社 ご案内

- (有) ホワイズ北海道販社 ☎ 011(736)9080  
〒001-0017 札幌市北区北17条西4丁目 1-11-802
- (株) ロータスサプライ ☎ 070(4025)9769  
〒150-0012 東京都渋谷区広尾 1-1-35 マンション広尾台 107
- (有) コスモス・サプライ ☎ 047(477)2872  
〒275-0016 習志野市津田沼 1-12-7 リーデンススクエア津田沼 101
- (株) ロータスサプライ北九州 ☎ 090(5083)3331  
〒802-0034 北九州市小倉北区須賀町 19-4
- (株) エム・シー・エフ  
本社 ☎ 092(473)4569  
〒812-0007 福岡市博多区東比恵 4-5-23
- 東京事業部 ☎ 03(3279)4653  
〒103-0022 東京都中央区日本橋室町 1-8-8 ちばやビル

健康な暮らしのお手伝い  
ホワイズ製品は私どもがお届けします。