

からだに大切なミネラル「カルシウム」「マグネシウム」「鉄」

「カルシウム」が骨や歯だけでなく神経の伝達など、身体にとって重要なミネラルであることはご存知だと思います。また「カルシウム」と同様に、「マグネシウム」も大切なミネラルです。さらに「鉄」も貧血だけでなくいろいろな酵素を活性化する、大変重要なミネラルなのです。



カルシウム

Mg マグネシウムは、骨の形成成分で、骨の代謝を改善するなど、骨や歯の形成に必要なミネラルです。カルシウムとマグネシウムの比率は2 : 1が理想的といわれています。

Fe 鉄はカルシウムやマグネシウムの吸収、骨への沈着に関与しています。

有害ミネラルの排出にも！！

ミネラルには身体に有害なものも多々あります。水銀や鉛などはその最たるものですが、私たちは普段の食生活で知らず知らずのうちに、身体に蓄積している可能性があります。

カルシウム、マグネシウム、鉄には、これら有害ミネラルを体外へ排出する作用もあるといわれています。

食事摂取基準によると、「カルシウム」「マグネシウム」「鉄」は、普段の食生活から十分に摂取できていないようです。「好き嫌いが多い方」「生活が不規則な方」には、これらミネラルを確実にとれる**医薬品**をおすすめしましょう。

