



ミネラル

ミネラル(無機質)は、ビタミン同様、体内では作ることができないため、食物等から摂取する必要があります。一方、体の中で分解されないため、摂取は過剰にならないよう、バランスよく摂ることが大切です。薬との相性が問題になる場合もあるので、使用の際は、薬剤師にご相談ください。

<主なミネラルの摂取について>

ミネラル名 (記号)	主な働き ¹⁾	1日の摂取量 ¹⁾		主な食べ物
		推奨量	上限量	
カルシウム (Ca)	・骨や歯の形成に役立つ ・心臓や筋肉の収縮を調整 ・精神を安定させる	650mg	2300mg	牛乳、乳製品、 魚介類、大豆製品、 緑黄色野菜
マグネシウム (Mg)	・心臓・血管の機能を保つ ・骨や歯の形成に役立つ	370mg		緑黄色野菜、豆類、 穀物、海藻類
リン(P)	・筋肉の収縮に関係 ・骨や歯の形成に役立つ	1000mg	3000mg	加工食品に含まれる 過剰摂取に注意
カリウム(K)	・神経・筋肉の機能を保つ ・細胞内外のミネラルバランス維持	2500mg		野菜、イモ等、果物
鉄(Fe)	・酸素を運ぶ赤血球の構成要素	男 6.5mg 女 11mg	40mg	レバー、肉類、魚、緑黄色野菜
亜鉛(Zn)	・蛋白質等の合成に役立つ ・味覚を正常に保つ	12mg	45mg	魚介類、肉類
銅(Cu)	・動脈硬化や老化を進行させる過酸化脂質を抑える ・鉄の吸収を促進	0.9mg	10mg	レバー、肉類、魚、 甲殻類、豆類
ヨウ素(I)	・甲状腺ホルモンの成分	130 μg	2200 μg	魚、海藻類(通常は不足しない)
マンガン(Mn)	・栄養素の代謝に役立つ ・過酸化脂質の生成を抑える	4mg	11mg	穀類、豆類(通常は不足しない)

1)タケダ健康サイト「ビタミン・ミネラル事典」、日本人の食事摂取基準(2010年版)

<サプリメント等について>



市販薬では、妊娠・授乳期、発育期、老年期のカルシウム補給を目的とした「カルシウム剤」や、貧血用の「鉄剤」があります。また、各種ミネラルのサプリメントが数多く販売されています。

ファーマライズグループではダグラスラボラトリーズ社のサプリメントをお勧めしています。

Cal/Mag 2001	カルシウム、マグネシウム	CaとMgが吸収されやすい2:1の割合で配合。
Ferro-C	鉄	鉄+ビタミンC。吸収の良い鉄(ヘム鉄)を使用。
UPX(10) 1/3 split	カルシウム、マグネシウムなど多くのミネラル	ミネラル、ビタミンの他、フルーツ、野菜、ハーブの抽出物など69種類の成分が配合

<こんな方にお勧めです>

貧血気味の方	鉄、銅	・鉄分補給。吸収を良くする。
中高年期の女性の方	カルシウム	・骨が弱くなるのを予防する
妊婦・授乳婦の方	マグネシウム、鉄、銅、ヨウ素	・不足しがちになる
お酒をよく飲む方	マグネシウム、亜鉛	・お酒で尿等に排泄されやすい
激しい運動をする方	マグネシウム	・汗から排泄されやすい