

前回の説明では分かりづらかったと思うので、いくつか補足しよう。

先ず、ミネラル(無機質)の、体の構成における意味合いを、【体を構成している元素】の表に整理した。

ミネラル(準主要元素・微量元素)は主要元素に比べて圧倒的に微量だが、生体にとって欠かせないものがあり、その種類は研究が進むにつれ増えている。例えば酸素を運ぶヘモグロビンは、主要元素が約1万個以上に対して、鉄は4個だけで構成されているが、鉄は不可欠である。また細胞分裂に必要なビタミンB12にはコバルトが欠かせない。生体内ではタンパク質である酵素が様々な働きをしているが、特定のミネラルがあって始めて働く酵素が多い。

こうしたミネラルは、以前であれば、タンパク質や炭水化物、脂質、ビタミンを摂取する為に食品を食べれば、付随して摂取できていたわけである。ところが、現代の食が加工品に依存し、その加工品が、水煮でミネラルを溶出させた材料や、精製されたミネラルが除かれた材料を使ったり、あるいはミネラルの吸収を阻害するリン酸塩などが添加されたりしたものである為に、不足が問題になるわけである。

栄養素の不足を問題にすると、すぐにサプリメントを利用しようとする人がいるのは、とても残念

なことだ。加工食品や精製品等に頼る食生活を見直すことが本筋である。特にミネラルは不足と過剰の間が狭く、ミネラル間のバランスも問題になる。自然な形で日々積極的に摂取するのが最善の方法である。

そこで『食品と暮らしの安全』はいわしづし・とびうお煮干・昆布を主原料とする白だしを、病んでいる人にダシとして使うだけでなく、積極的に食事に取り入れてもらった。すると、うつ病、リウマチ、冷え性、糖尿病、アスペルガー症候群等が改善したという。「ミネラル不足が病の原因だった」というわけである。同誌が自ら書いている様に、食に問題が少ない人の場合には、こうした効果が期待できないのは言うまでもない。

また『最新ミネラル読本』(丸元淑生他著)にも「繰り返しになるが、食事から十分なミネラルをとっていると思っても、からだに十分吸収されているかどうかわからないので、その点も留意する必要がある」とある様に、ミネラルの吸収やそれを活かすからだの働きに問題がある場合もあるのは当然のことである。

現代の食には冷飲食やだらだら間食、飽食等の問題もある。また食によってだけ身体状況が作られるわけではない。そうした点をおさえなければ、現代の生活の問題、あるいは食の問題の全体像が歪められる。加工食品への依存によ

ってミネラル不足に陥っているという問題だけで現代人が病んでいるわけではないが、『食品と暮らしの安全』のこの指摘は重要だと思う。(2010年5月小満)  
参考:『食品と暮らしの安全』No.250、『最新ミネラル読本』(丸元淑生他著)、『ミネラル・微量元素の栄養学』(鈴木継美・和田改編)

<b>【体を構成している元素】</b>	
主要元素 (96~97%) :	} タンパク質・炭水化物・脂質・ ビタミンの主要成分
酸素・炭素・水素・窒素	
準主要元素 (3~4%) :	} ミネラル
ナトリウム・塩素・カルシウム・マグネシウム・リン・硫黄、鉄、カリウム	
微量元素 : 含有量が鉄より少ない元素	
必須微量元素 (生命維持に必須)	
亜鉛、銅、セレン、ヨウ素、コバルト、クロム、マンガニン、モリブデン	
その他 (生命維持に必要なとほぼ確実視されているものもある)	