

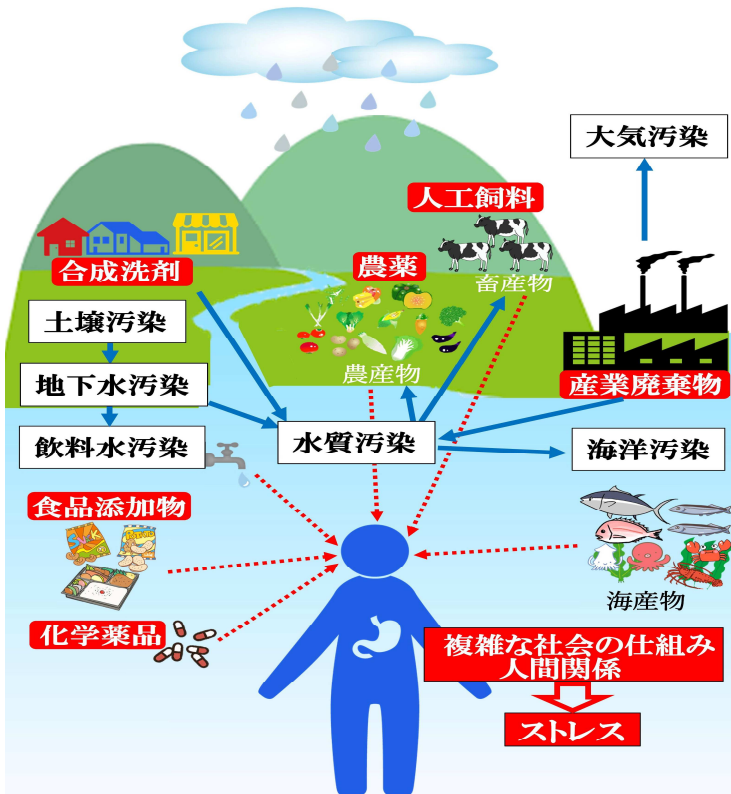
こんにちは、うどん県健康管理士 横山貴子です。

『ダイエットをする』『体質改善をする』うでバランスのとれた食事、栄養は当然必要です。更に今の時代、くらしや食生活など環境の変化から身体が汚染されています。

年間体内に入る添加物量【1～6歳】：約4.6kg 【20～64歳】：約7.8kg

## 栄養素が不足する原因

- ・ **ストレスで栄養素を大量消費**  
⇒ビタミンB群、E、C、タンパク質が消費されます
- ・ **汚染物質で栄養素を大量消費**  
⇒解毒に肝臓は多量のビタミン・ミネラルを消費します



## こんなに弱くなった野菜

		昭和26年度 1950年	昭和57年度 1982年	平成13年度 2001年	平成27年度 2015年
ほうれん草	ビタミンA	8,000	1,700	700	350
	ビタミンC	150	65	35	35
	鉄分	13.0	3.7	2.0	2.0
にんじん	ビタミンA	13,500	4,100	1,500	720
	ビタミンC	10	6	4	6
	鉄分	2.0	0.8	0.2	0.2

※食品100g中の成分 単位:mg

65年で多くの野菜の栄養素が大きく変化しました。その原因は、化学肥料・成長促進剤・農薬などの使用で、土壌内の成分がすっかり変わったことにあります。もともと火山灰の土壌のためカルシウム成分が少ないことに加えて、土壌内のミネラルが薄れてきています。

## ★ 新商品のご紹介：★ DOUBLE GEL MASK ダブル ジェル マスク

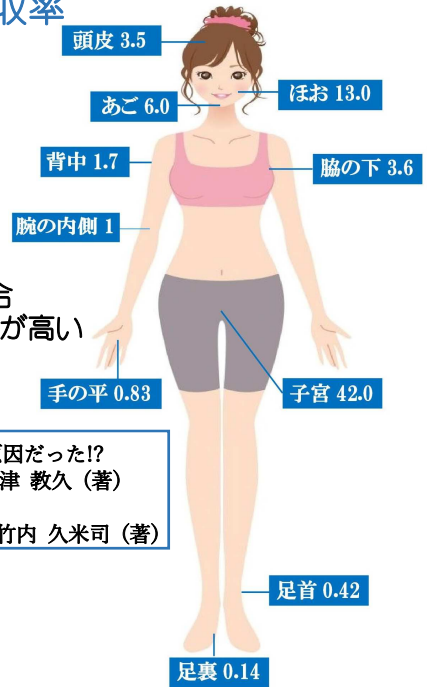


肌への負担をかけずに効果的に美容成分を与える新提案です。水分を多量に含んだぷるぷるとしたジェル状の素材で、肌ぴったりと密着します。乾燥から肌を守り、肌に優しい仕上がりで、つけているときも、リラクゼーションを促し、贅沢な高級感を演出します。

## 経皮毒の問題について

皮膚から入った化学物質は…そのまま血液に流れ込み、10日目に排出される量は『10%』とも言われます。そして、そのほとんどが皮下組織に蓄積されると考えられています。

## 科学物質の吸収率



※腕の内側を『1』とした場合  
※最も経皮吸収率が高い子宮では4.2倍

— 参考文献 —  
経皮毒がアレルギーの原因だった!?  
— 日用品が毒になる! 稲津 教久 (著)  
経皮毒が脳をダメにする  
— 日用品で脳が危ない!! 竹内 久米司 (著)

女性にとって出産は人生最大のデトックスといわれ、出産後、女性の体内からは重金属など有害物質がかなり減るそうです。

最近、アレルギーの子供がますます増えている我が国。その原因の一つに、母体や父親の有害ミネラル…、食品添加物、環境ホルモン等の体内蓄積が関係していると言われています。私たちは有害ミネラル、重金属、化学物質(環境ホルモン・抗生物質・抗菌薬)、食品添加物、農薬、PM2.5などを、気がつかない内に取り込んでいるのです。だからこそ! 現代に生きる私たちには「デトックス」がぜったい必要なのです。

「デトックス」するには大量の栄養が必要とされます。これから親になる若い世代の方、年齢を重ねた方、様々な世代の方々へ予防医学「デトックス」のためにも、食事では摂りきれない栄養素を賢く取り入れていつまでも美しく健康に過ごしましょう。



## 耳ツボダイエットサロンのポータルサイト

耳つぽ白書

Q検索

<http://mimitsubo-hakusyo.com/>



次号は富山県の健康管理士 島妙子先生です。お楽しみに!!