

T、I、セーデン、イデオキニ
 骨に「骨の質」 「カロリーと塩分のコントロール」
 のところで少しカルシウムの話をし
 ましたが、今回は、もう少し詳しくカルシウ
 ムについて話をしたいです。

カルシウムは、体に含まれるミネラルの
 中で一番多く、体重の約2%を占めておりま
 す。そしてそのほとんどが、骨と歯にあり、私
 たちの体を支えてくれています。そのうちの1%
 が血液中にとけていて、生命をささぐるを現
 在甲としております。血液中にふくまれている
 カルシウムの濃度は、いつも一定に保たれる
 ように調節されています。血液中のカルシウ
 ムが不足すると、副甲状腺ホルモンの分泌
 して、骨からカルシウムを取り出し、血液
 に送ります。

血液中のカルシウムは、血液を凝固させ
 たり、筋肉の緊張性を高め、神経の刺激に
 対する感受性を高め、心臓が正常に打つよ
 うにします。又血液を含む体液を、微細な力

りな場合、病変に及ぶ抵抗力を弱くし、ア
ルジーや支傷を及ぼすなど、多くの重要な効
きを生ずる。~~この子では~~

この子では、多分どこかで耳にしたり、す
でにご存知の事だと思っております。問題は、重要
な幼きを及ぼすカルニチン不足、よほど多く
下がるいと必要量がとれぬといふ事な
のであ。何故なら日本の土には、カルニチン
が少ないのであ。日本の土は火山灰地で、
そこを流れる水もカルニチンが少ない軟水
であ、そこからとれる作物もカルニチンが
とほしいのであ。そこでもうひとつ、加工食
品やイレスと食品が多くあり、そのた
にカルニチン不足を生じて、不足を及
ぼす必要量が大きくなるという事であ。

もし不足したらどのような症状に及ぶ
でしょうか。

まずつかれやすくなる、興奮しやすくなる
アトピーをおこしやすくなる。筋力硬直の
誘因となる。成人の場合、筋力硬直がよも

場所 (2) に入る。一、塩分は、骨の形成に必要である。不足すると、骨の形成が妨げられる。不足を補うには、食品から摂取するか、サプリメントで補う必要がある。

血中のカルシウム濃度が不足すると、骨の形成が妨げられる。不足を補うには、食品から摂取するか、サプリメントで補う必要がある。不足を補うには、食品から摂取するか、サプリメントで補う必要がある。不足を補うには、食品から摂取するか、サプリメントで補う必要がある。

又、骨のカルシウム濃度が不足すると、骨の形成が妨げられる。不足を補うには、食品から摂取するか、サプリメントで補う必要がある。

そこで、注意したいのは、リゾ^の取りすぎです。リゾは、カルシウムと共に、骨を作るのに重要な要素ですが、普通の食品に多く含まれていないため、不足というよりも、取りすぎが心配されることがあります。リゾを余分に取ると、体内のカルシウム濃度が上昇し、骨の外へ排出されることになります。

加工食品には、添加物として、リゾ酸塩が

多量に採われています、変色防止、品質改良の目的で、ハム、ソーセージ、かまぼこ、イラスシトのめん類、スープ、清涼飲料水、などに多く採われています。そしてリニカシ月とも交互にと、カニエーゲンへの影響が大きいといわれています。

毎日の食事の中に、次のようなものを多くとり、カニエーゲンを充分補給します。

牛乳、乳製品、小魚の油、緑茶やせいの、大豆、大豆製品、海草。

(1日の必要量は、600mg)

④ 牛乳1杯 100mg

チーズ100(25g) 150mg

鰹干 5尾(10g) 2200mg

乾燥わかめ(80g) 290mg

大根葉 $\frac{1}{2}$ (80g) 210mg

漬りごぼう $\frac{1}{2}$ (20g) 590mg

納豆 $\frac{1}{2}$ (50g) 90mg

わかめ $\frac{1}{2}$ パック(10g) 1450mg