

FINE通信

今月のテーマ：体質改善には、この栄養素を！

☆アレルギー、脳の疲労、うつ症状などにも効果あり

近年、注目のオーソモレキュラー療法（分子整合栄養療法）。皆さんはご存知ですか？

日本の第1人者・溝口徹先生によると「**ビタミンD**」「**ビタミンA**」に加えて、**女性は「鉄分**」、**男性は「亜鉛**」の摂取を心がけることで様々な不調に効果が見られるということです。

上記の栄養素を食事から摂ることがなかなか難しいということもあり、溝口先生はサプリメントでの摂取を推奨しています。また、先生の数々の著書によると、摂った方が好ましい栄養素のお話とは逆に、摂りすぎない・摂らない方が良いとされる成分「糖質・グルテン・カゼイン」などがあります。詳しく知りたい方はぜひ先生の著書を読んでみてください。

◎アレルギーは「砂糖」をやめれば良くなる！、「うつ」は食べ物が原因だった！
など多数、青春出版より発行されています

① ビタミンD <アレルギー治療の救世主>

これまではカルシウム代謝に関係して骨を丈夫にするビタミンと考えられていましたが、2010年頃からビタミンDの欠乏が、がん、感染症、アレルギー、自己免疫疾患などと深く関わっていることがわかってきました。非常に優秀な栄養素で食物から摂るには、干し椎茸や焼きジャケが代表的ですが、人工的に乾燥させた干し椎茸では期待できないことや、焼きジャケなどは含有量が少ないことがあり、サプリメントで摂るのが確実です。

② ビタミンA <皮膚・粘膜をつくる>

皮膚や粘膜を正常に保つにはなくてはならない栄養素。花粉症などのアレルギーに対応するための皮膚組織の正常化や免疫機構の維持などにビタミンAは必須となります。また腸の中でもバリア機能を保つために重要となります。うなぎ、牛や豚、鶏のレバー、銀ダラなどの食材の他にも、にんじん、かぼちゃ、ニラなどの緑黄色野菜にも多く含まれています。

③ 鉄分（ヘム鉄）<酸素を運ぶ>/亜鉛 <酸化を防ぐ>

女性は月経やダイエットの影響により非常に失われやすい栄養素が鉄分です。ほうれん草や小松菜など緑黄色野菜。海藻などにも豊富ですが、肉や魚からの方がは吸収しやすいのでお勧めです。

ミネラルの中でも極めて多彩な活躍をする亜鉛。男性ミネラルとも言われます。体の酸化を防いだり、糖尿病を防ぐ働きもあります。生牡蠣の含有量が際立つ。サプリメントもお勧めです。