

マルチビタミン・ミネラルとは？

Medical Supplement for Doctor

食生活の偏りや環境などの要因によって、わたしたちは3食の食事をしっかりとっていても、実際には本当に必要な栄養が十分に摂取できていない現状があります。マルチビタミン・ミネラルとは、1つの錠剤にビタミン、ミネラルを総合的に配合したもので、手軽に多くの種類のビタミン、ミネラルを摂取することができます。基本の身体作りに欠かせない栄養素を摂取する「ベーシックサプリメント」として活用しましょう。

マルチビタミン・ミネラルに含まれる栄養の種類

ビタミン

- **ビタミンA** : 粘膜を丈夫にし、皮膚や髪、歯茎の健康を保ち、視力を正常に保ってくれます。免疫力を正常化し、強い骨を作る助けとなり、成長を促進させるなどの働きもあります。
- **β-カロテン** : 体の各器官が酸化するのを防止する抗酸化作用があります。
- **ビタミンC** : コラーゲンの生成と保持、免疫力強化、抗酸化、抗ストレス作用があります。
- **ビタミンD** : カルシウムとリンの吸収を助けます。また、血中カルシウム濃度を保ちます。濃度を保つことでアレルギー疾患、インフルエンザ、花粉症などへの効果が発表されています。
- **ビタミンE** : 細胞を酸化のダメージから守り、血管の保護や血流の改善に役立ちます。お肌はもちろん、内臓を若く保つのに欠かせないビタミンです。
- **ビタミンB群** : 炭水化物、脂質、タンパク質の代謝に働き、どれが欠けても疲れや様々なトラブルを引き起こします。慢性疲労、神経の不調、二日酔い、口内炎やニキビ・肌荒れ対策には高用量の摂取が適しています。

ミネラル

- **カルシウム** : 骨を構成する大切なミネラルです。
- **マグネシウム** : マグネシウムは神経の興奮を鎮めたり、血管を広げて血圧を正常に保ったり、血液循環を調整して頭痛を予防したり、体温を調整するなど様々な働きをします。
- **ヨウ素** : 甲状腺ホルモンの構成成分、新陳代謝の調整、成長期の発育を促進する働きがあります。
- **亜鉛** : 味覚・嗅覚を正常に保つ、細胞の新陳代謝の促進、生殖機能の維持に働きます。
- **セレン** : 水銀、カドミウム、鉛、ヒ素など貴金属の解毒と排出を促します。
- **銅** : ヘモグロビンの合成を助けたり、鉄の吸収を促したりします。亜鉛とバランスよく摂ることが大切です。
- **マンガン** : 骨の形成に関与するほか、糖質および脂質の代謝に働く酵素や、抗酸化作用のある酵素など多くの種類の酵素の構成成分として、成長や生殖に関係しています。
- **クロム** : 糖代謝の促進と、脂質代謝のコントロールに役立ちます。

こんな方におすすめです。

- 疲れがなかなか取れない
- 野菜、果物不足の方
- 外食が多い、偏食の方
- 食生活がアンバランスな方



6つの基礎食品

第1群 主に体の組織を作る食品 魚・肉・卵・大豆 主にたんぱく質の供給となる食品。魚・肉・卵は動物性たんぱく質、豆・豆製品は植物性たんぱく質を含む。	第3群 主に体の調子を整える食品 緑黄色野菜 主にビタミン、食物繊維、ミネラルの供給となる食品。緑色、黄（オレンジ）色、赤色など色の濃い野菜で、カロチンを多く含む食品。	第5群 主にエネルギーになる食品 米・パン・めん・いも・砂糖 主に炭水化物の供給となる食品。
第2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 主にカルシウムなどのミネラルの供給となる食品。小魚は骨ごと食べられる。	第4群 その他の野菜・果物 主にビタミン・食物繊維の供給となる食品。	第6群 油脂類 主に脂質の供給となる食品。植物油と動物性油脂がある。

ビタミン、ミネラルともに、バランスよく高用量を食品から摂取することはなかなか難しいです。効果的に摂取するのにおすすめなのが、サプリメントなのです。

当クリニックでは、医療機関専用サプリメントを販売しています。

医療法人社団 整形 整形 整形
たかひろクリニック

詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

↑毎日バランスよく栄養を摂ることが大切！