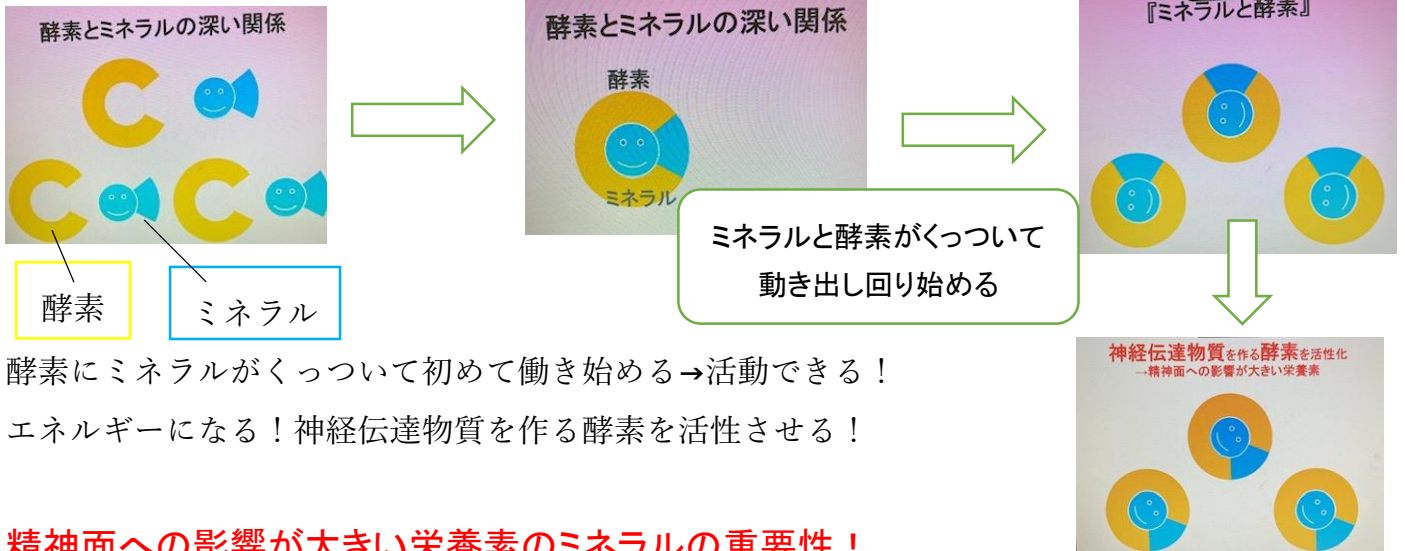


<ミネラルと酵素の働き>



酵素にミネラルがくっついて初めて働き始める→活動できる！
エネルギーになる！神経伝達物質を作る酵素を活性させる！

精神面への影響が大きい栄養素のミネラルの重要性！

ミネラルをとると→酵素がうまく働き→神経伝達ホルモンや筋肉などがしっかり作られる。
そうすると→体の各組織や神経の働きが円滑になり体の調子が整い、心も安定する。
このようにミネラルと酵素は切っても切れない仲です。

まずは吸収できる体にするには酵素が必要。そして酵素をうまく働かすにはミネラルが必要なのです。

<なぜ現代食にはミネラル不足なの？>

① **つは水煮食品**の増加、利用にあります。現代食は外食や弁当、おかず（惣菜）を買うことが増え、そこは燃料、時間節約の為に水煮野菜などを使っています。ゆで汁にミネラルが出てしまったカロリーだけはあるのにミネラルがないものを食べているのですね。



② **加工肉などハムやソーセージ**にはメタリン酸塩やポリリン酸などリン酸塩が入っています。表示があればリン酸塩が入っていないものを選んで買えますがすり身を買った時にすでに入っているものは表示義務がなく入っているのがわかりません。



ハムなどリン酸塩が入ったものをとるとせっかくとったミネラルがリン酸塩にくっついて便として排泄されてしまいます。ミネラル不足になり自律神経や体調不良になります。エネルギー不足になり元気がなくなってしまう。

③冷凍食品の使用

※**水煮食品、加工肉（ハムやソーセージ）、冷凍食品によりミネラル不足は起こりやすいです！**

このような**水煮食品、加工肉などの加工肉や冷凍食品を食べたらミネラルがたっぷりとれるバランスの良いバイオリンク粒やカキ肉エキスを食べればOKですよ！**不足すると自律神経の不調や体調不良を起しやすいです。半身不随や寝たきり、ひきこもり、何ともいえず不調（未病）にならない為にもしっかりミネラル補給することは大切ですね。

日本の野菜はミネラル不足である！

完全無農薬野菜でも日本の土地にミネラルが少ないのですよ！