

必須ミネラル

亜鉛

- 成長促進
- 代謝促進
- 美容美肌
- 味覚
- 免疫UP
- 若返り

タンパク質やビタミンAの働きを助ける

加工品を多く食べる人



成長期の子ども

Protection

- ・タンパク質の合成に関わる
- ・ビタミンAの働きを助ける
- ・味覚を正常に保つ



豆知識

亜鉛が不足すると、タンパク質を原料とする皮膚や髪、爪がカサカサになるなどトラブルが起こる。また、生殖機能、子どもの成長や発育にも支障をきたす。



注意

過剰摂取で嘔吐、食欲不振、下痢、銅欠乏症を引き起こすことがある



食材

貝類（カキ・ホヤなど）、レバー（豚・牛）、牛肉、卵、カニ



1日の推奨摂取量

8～10mg

ビタミン類

α-リポ酸

- 疲労回復
- 代謝促進
- 免疫UP
- 解毒
- ダイエット

エネルギー産生を助ける補酵素

糖質の摂り過ぎが気になる人



スポーツをする人

Protection

- ・エネルギーをつくる補酵素
- ・抗酸化物質をリサイクルする



豆知識

生体機能に不可欠な成分だが、体内で合成されるため、ビタミン様物質にカテゴライズされている。ダイエット効果を得るには、協働する栄養素の摂取や有酸素運動も必須。



食材

ホウレン草、ブロッコリー、トマト、内臓（牛・豚）



1日の推奨摂取量

100～200mg



注意

特定の遺伝的素因の人に、インスリン自己免疫症候群から低血糖になるおそれがある