

## ミネラルの含有量が最も多いアカモク!



カリウム	:ワカメの13倍、もずくの23倍	
カルシウム	:ワカメの2倍、もずくの4倍	
マグネシウム	:ワカメの4.7倍、もずくの4.2倍	
鉄	:ワカメの約2倍、もずくの4.5倍	
亜鉛	:ワカメの4倍 (もずくにはほとんど含まれない)	
銅	:ワカメともずくの3倍	京都府HP



アカモクのフコイダンは、もずくの2倍、メカブの4倍

多くの酵素は、ミネラルを不可欠な触媒として利用しており、ヒトも同じである。  
**海藻に含まれている約80種類のミネラルは、ヒトにとって吸収の良い状態で存在している。**  
 ヒトにとって、質量ともに最適な食材のひとつが、海藻である。

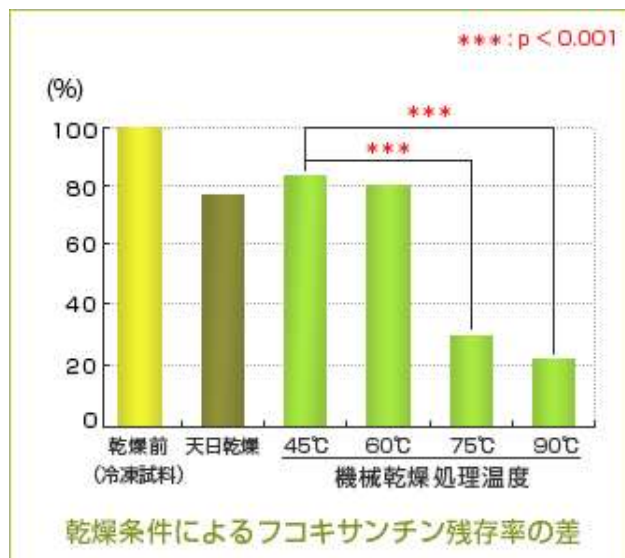
色素成分「**フコキサンチン**」 海藻に含まれる褐色の色素成分「フコキサンチン」は、脂肪の蓄積を抑える。溜まった体脂肪を燃焼するたんぱく質「UCP-1」を賦活する、というダブルの作用がある。主に内臓脂肪に作用して、高めの血糖値を下げ、筋肉での糖の利用を促進する。

フコキサンチン



脂肪燃焼促進  
褐色脂肪細胞&白色脂肪細胞

効果・効能	関連する栄養成分
ダイエット効果 (脂肪燃焼作用)	フコキサンチン
美肌効果	フコキサンチン、食物繊維、ビタミンC
腸内環境改善・便秘解消の効果	食物繊維 (フコイダン、アルギン酸)
抗がん効果	フコイダン、フコキサンチン、ヨード、亜鉛
アンチエイジング効果 (抗酸化作用)	フコキサンチン、β-カロテン、ポリフェノール
中性脂肪とコレステロール低減	フコイダン、オメガ3
動脈硬化、高血圧、糖尿病	フコイダン、フコキサンチン、オメガ3
抗ピロリ菌効果	フコイダン
抗アレルギー効果	フコイダン
デトックス効果	食物繊維、亜鉛
ミネラル・バランスの適切な維持	カリウム、カルシウム、マグネシウム
骨を丈夫にする効果	ビタミンK、カルシウム、マグネシウム





フノリ(布海苔、布苔、布糊、海蘿[2])は、紅藻綱フノリ科フノリ属の海藻の総称ですが、中国語では「赤菜」と書かれます。フノリは、腎臓を守ってくれる海藻です。

### 胆石・結石の原因

東洋医学です、体内に石が出来るのは、身体の浄化槽とも言える肝臓・腎臓の弱りが原因と考えます。つまり、血液の老廃物を浄化して運搬する機能が低下し、本来なら排泄するはずの石灰石やシュウ酸などを出し切れずに溜め込んでしまい石灰化した石となって体内に蓄積されたものです。

自覚症状としては食後に鈍痛または激痛が起こります。場所は右脇腹から背中にかけて我慢できないくらい痛むことが多いようです。右側に出る痛みは陽性の痛みですので、胆石は陽性な症状であると判断します。

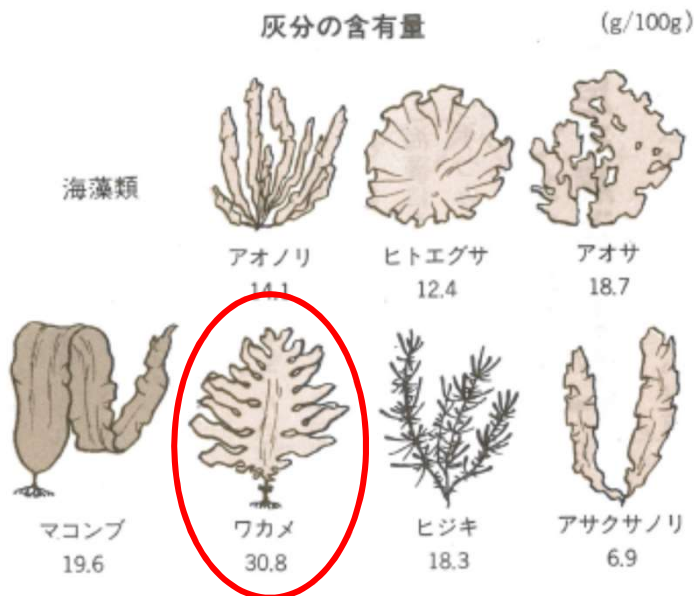
特に脂っこいものや乳製品、白砂糖などを摂った後に、つまりコレステロールが多い食事によって痛みを誘発することが多いのです。時間帯としては特に夜間に発症します。

### 血液の浄化が健康の要

フノリを始め、海藻類には血液や内臓の浄化作用があります。胆石に限らず、病気と云われるものは、その全てが血液の汚れが原因です。偏った食生活のみならず、ストレスによっても血液は汚れ循環が悪くなってしまいます。

### 海藻の効用

- 血液浄化
- 内臓浄化
- 新陳代謝を促す
- 肝臓・腎臓機能の強化
- 腸内浄化
- 抗がん作用
- 抗ウイルス作用
- 免疫機能の強化
- 糖質代謝作用
- 疲労回復
- 皮膚や粘膜強化
- 抗酸化作用
- 利尿作用
- 高血圧、動脈硬化予防



### 免疫の相乗効果

- アカモク フコキサンチン
- フノリ フノラン、
- メカブ フコイダン

### 海藻は、ミネラルの宝庫

海藻や発酵食品でミネラルを摂ると体内の酵素の活性が最も高くなる  
近藤賢 東京大学名誉教授

ミネラルを効率よく取り入れるには海藻が一番良いのではないかと  
野田宏行 三重大学名誉教授

多くの酵素はミネラルを不可欠な触媒として利用しており、人間も同じ。

海藻に含まれている約80種類ミネラルは、ヒトにとって吸収の良い状態で存在している。特にメカブはヒトの質量とともに最適な食材であり、他の海洋の栄養素も豊富である。

### 海藻のフコイダンが腸を整える

海藻のぬるぬるに含まれるフコイダンには、腸をきれいにするさまざまな働きがあります。

#### 有害物質を包み込み、外に出す

余分なナトリウムやコレステロールなどを包み込んで、体の外に排出します。

#### 腸を有害物質から保護する

腸の粘膜にくっつき、有害物質から腸壁を保護して、腸内環境を良好に保ちます。

#### がん細胞を減らす

がん細胞自身のDNA分解酵素によって、がん細胞が弱るよう働きかけます。

### 骨や血液の形成に役立つ

免疫細胞は、骨の中でつくられる。

**鉄** 赤血球で酸素と結びつき、全身に酸素を運び渡らせる。

**カルシウム** 骨の代謝に深く関わる。

### 肝臓で栄養素のやりくりをする

さまざまな栄養素をやりくりするためには、肝機能が正常である必要がある。

**亜鉛** 細胞の新生を活発にし、皮膚の発育を助け、免疫力を高める。

### 両方に関わる

**マンガン** 体内で働く酵素の主な構成成分となっている。

**マグネシウム** 血圧を正常にしたり、体温調節に関わる。



メカブ

