

こころ と からだ を整えて  
幸せな毎日をすごしていただく為の



# ゆるむ通信

第10号 2020.10.10 発行元：自然整体ゆるむ

衣替えも過ぎ、秋の装いが目につくようになりました。  
皆様、お風邪など召されていませんか。

新型コロナウイルスは完全に終息していませんが  
ワクチン開発も急ぎ執り行われ、対処薬も様々認可され  
既往症をお持ちの方や後期高齢者の方を除き  
重篤化する心配はほぼないといっても良さそうですね。  
とはいえ、ワクチンや特效薬ができていない現状では  
免疫力を保ち、新型コロナウイルス感染を未然に防ぐ  
ことは、今後も重要な課題です。

インフルエンザ流行の時期でもあるので、免疫力を高め  
体調を最良のコンディションに保ちたいものです。

そのためには、腸内環境を整えて、栄養状態を良好な  
状態に保つことが重要です。

なかでも免疫力を維持する為に特に重要な栄養素が  
ビタミンCやビタミンDです。

しかしながら、これらのビタミンが活躍する為には亜鉛と  
いうミネラルの役割が欠かせません。

そこで、今回のゆるむ通信は**亜鉛について**紹介いたしま  
す。

新型コロナウイルス流行当初から、亜鉛の重要性は取り沙汰されてきました。

ニューヨーク大学の**基礎研究**によると、細胞内でウィルスの増殖をブロックするだけでなく、新型コロナウイルスが細胞内へ侵入するのを防ぐ働きもあることが明らかにされています。

ニューヨーク州ランゴーン医療センターによる**臨床研究**でも、新型コロナウイルス感染患者に対して医薬品と一緒に亜鉛を服用した方が治癒率が高くなり、重症化や死亡率を大きく下げることができると報告されています。(50mgの亜鉛を服用した場合、死亡率が約60%減少)

亜鉛は現代人に不足しやすいミネラルです。また70歳以上の高齢者では血中亜鉛が低下することが知られています。

亜鉛は肉・魚介・種実・穀類など多くの食品に含まれます。

#### 【動物性食品】

牡蠣・あわび・たらばがに・するめ・卵・豚レバー

#### 【植物性食品】

高野豆腐、納豆、えんどう豆、切干大根  
アーモンド、落花生

今の時期は、牡蠣が亜鉛を多く含む食品の代表です。大ぶりの牡蠣5個で約15mgほどの亜鉛を補給できます。



## 【亜鉛が不足すると起こりうる症状等】

### ①味覚障害

亜鉛は細胞の新陳代謝に関わります。舌にある味蕾（味を感じる細胞）はもっとも新陳代謝が活発な細胞です。

### ②免疫力の低下

亜鉛が欠乏すると免疫細胞の新陳代謝が不活発になり免疫力が低下し、感染症リスクが増します。自己免疫疾患にも関わっています。

### ③爪や皮膚の異常

細胞の新陳代謝低下が如実に表れるのが爪や皮膚です。

### ④成長障害

細胞の新陳代謝が活発な乳幼児や子どもは成長障害を起こすことがあります。

### ⑤男性はEDの可能性も

精子は細胞そのものです。亜鉛欠乏は、精子や男性ホルモン(テストステロン)の生成力を低下させます。

## 【亜鉛が足りなくなる原因は？】

### ①偏った食事

### ②加工食品の摂取

食品添加物(リン酸塩など)はミネラル全般の吸収を阻害して亜鉛不足を引き起こします。

### ③飲酒

アルコール分解酵素は亜鉛を材料としています。お酒を飲むと体内の亜鉛を消費してしまいます。また、ミネラル全般を尿中へ排泄してしまいます。

### ④腸内環境の悪化

良好な腸内細菌が代謝する有機酸が亜鉛を始めとするミネラルの吸収を促します。便秘・下痢などの繰り返しがミネラル不足を招きます。

長期化するコロナ不安でストレス溜まっていませんか？  
肉体的・精神的なストレスは交感神経を緊張させて  
免疫力を下げてしまいます。

※新潟大学名誉教授安保徹先生の『免疫細胞の自律神経支配理論』による  
ストレスを溜めない事が免疫力を保つ秘訣です。

どうも気が晴れないなあ…。

ちょっと自律神経乱れ気味かなあ…。

という時は『自然整体ゆるむ』を  
ご利用下さい。

心を込めて丁寧に心身の緊張を  
解かせて頂きます。



### 【10月開業日カレンダー】

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

○開業日

### 【11月開業日カレンダー】

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						○開業日

【HP】



【Insta】



【YouTube】



【FB】



【ご予約、お問い合わせはこちらへ】



06-6857-3923



shizenseitai@yurumu.space