

女性の「美」と「健康」に大切な「ミネラル」

トピックス

- ミネラルが女性の体におよぼす影響と効果
 - ・「美肌」とミネラルの関係
 - ・「美髪」とミネラルの関係
 - ・「妊婦」と有害ミネラルの関係
- 成長を続ける健康美容市場 美容で注目される「ミネラル」
 - ・美容業界注目のミネラル市場
 - ・ミネラル関連商品紹介

ミネラル基本情報

■ミネラルとは？

人間の身体の96.7%は、酸素・炭素・水素・窒素の4元素で構成されており、残りのカルシウム、リン、ナトリウム、鉄、亜鉛、銅などの元素を含め、総称して「ミネラル」と呼ばれています。ミネラルには、「必須ミネラル」と「有害ミネラル」の2種類があり、必須ミネラルの欠乏や有害ミネラルの蓄積は、疲労、イライラ、肌荒れなど、様々な不定愁訴(ふていしゅうそ)や生活習慣病に関与するといわれています。

ミネラルは身体に必要な5大栄養素の1つであり、体内で作り出すことができないため、食物から摂取しなければならないのですが、最近では食生活や環境の変化によりミネラルの摂取量が減少していることが問題視されています。

必須ミネラルの働き

身体機能の維持や調節に欠かせない栄養素であり、歯や骨格を形成する人体の構造材料としての働きや、体の発育・新陳代謝をつかさどる酵素を構成し、人体の代謝機能をつかさどります。現代社会では不足しがちな栄養素ですが、摂取のしすぎも過剰症状を起こすことがあります。

有害ミネラルの影響

体内に蓄積すると様々な生理機能や代謝機能を阻害する有害な金属類のことで、代表的なものとして鉛、水銀、カドミウムなどがあります。有害ミネラルは食事や生活環境から日常的に体内に蓄積されるため、汚染予防には生活環境への配慮と共に、有害ミネラルの排泄作用を持つ必須ミネラルの積極的な摂取が必要です。

人間の構成元素

出所：ら・べるびい予防医学研究所

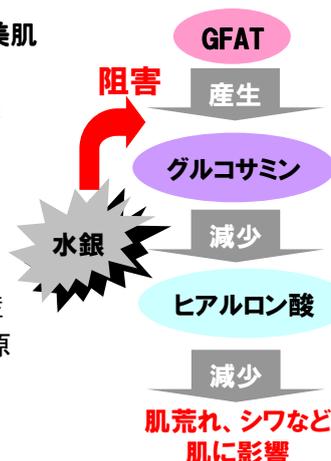
O	酸素	61.30%	} 96.66%
C	炭素	22.80%	
H	水素	9.99%	
N	窒素	2.57%	
Ca	カルシウム	1.43%	
P	リン	1.11%	
S	硫黄	0.20%	
K	カリウム	0.20%	
Na	ナトリウム	0.14%	
Cl	塩素	0.14%	
Mg	マグネシウム	0.03%	} 3.2953%
Si	ケイ素	0.03%	
Fe	鉄	0.006%	
F	フッ素	0.004%	
Zn	亜鉛	0.003%	
Rb	ルビジウム	0.001%	
Sr	ストロンチウム	0.0005%	
Br	臭素	0.0003%	
Pb	鉛	0.0002%	
Cu	銅	0.0001%	
	その他超微量元素	0.0002%	

1. ミネラルが女性の体におよぼす影響と効果

「美肌」とミネラルの関係

■有害ミネラル「水銀」の蓄積と美肌

有害ミネラルである「水銀」は、「GFAT」という酵素の働きを阻害します。「GFAT」は、肌の保湿に大変重要な「ヒアルロン酸」の成分となる「グルコサミン」を作る酵素であることから、水銀を摂取することによって、ヒアルロン酸の産生量が減少し、肌荒れやシワの原因となってしまいます。



■必須ミネラルの肌の構成成分と働き

必須ミネラルは肌の構成成分であり、それぞれ肌の状態を保つための重要な働きがあります。

必須ミネラル	働き
亜鉛	肌の再生・代謝、コラーゲン合成 皮膚炎・にきびの予防
カルシウム	肌の再生、水分保水量維持
マグネシウム	肌の弾力維持
鉄	血行促進、コラーゲン形成
銅	コラーゲン・エラスチン形成強化 肌のたるみ・シワ予防、肌のハリ・弾力維持
セレン	肌の弾力維持、シミ・肌荒れ予防
カリウム	皮脂の分泌を整える

「美髪」とミネラルの関係

■美髪に必要なミネラル「亜鉛」

必須ミネラルのひとつ「亜鉛」は、体内でのたんぱく質合成に必要な不可欠のミネラルです。髪の毛はケラチンというたんぱく質できているため、亜鉛が足りないとたんぱく質が合成できず、髪の毛の伸びが悪くなる・抜け毛が増える・髪質が悪くなる、といった髪の毛のトラブルが発生します。

亜鉛の髪への効果

- ・抜け毛防止
- ・育毛
- ・発毛
- ・髪質改善

■「亜鉛」は積極的な摂取が必要

亜鉛は腸での吸収率が悪く、必要量を摂取しにくい栄養素です。20～60代男性が1日に必要な亜鉛の量は8mg、女性は6mg(※表1)ですが、実際に必要量を摂取している人はわずかであるといわれています。亜鉛は他の必須ミネラルに比べて過剰摂取による体への影響が少ないため、亜鉛を含む食材やサプリメントで積極的に摂取することがもめられます。

※表1 亜鉛の食事摂取基準 (mg/日)

出所:ら・べるびい予防医学研究所

性別 年齢	男性		女性	
	推定平均 必要量	推奨量	推定平均 必要量	推奨量
10～11(歳)	6	8	6	7
12～14(歳)	7	9	6	7
15～17(歳)	8	10	6	7
18～29(歳)	8	9	6	7
30～49(歳)	8	9	6	7
50～69(歳)	8	9	6	7
70以上(歳)	7	8	6	7

■髪の毛のパサつきには「亜鉛」と「銅」が効果的

紫外線・加齢・ブラッシングなどが原因で、髪の毛の表面のキューティクルがはがれると、はがれた部分から水分やたんぱく質が流出し、髪の毛がパサついてしまいます。「コラーゲン」にはキューティクルを保護する働きがあり、「コラーゲン」を形成するには「亜鉛」と「銅」が必要です。必須ミネラルは髪の毛の育成だけではなく、表面を保護し、見た目の美しさを保つためにも必要な成分なのです。



キューティクル…うろこ状のたんぱく質が重なり合い、髪を保護している。



キューティクルがはがれ、内部のコルテックスから、水分、ミネラル成分が流出。髪の毛の内部は空洞の状態に。

「妊婦」と有害ミネラルの関係

有害ミネラルのひとつである「水銀」は、妊娠中、またはこれから妊娠の予定がある女性には要注意です。一部の魚介類は、食物連鎖によって他の魚介類より水銀を多く含んでおり、それらを制限以上に食べ過ぎると、胎児に影響を与える可能性を懸念する報告がなされています。

出所:ら・べるびい予防医学研究所 ミネラルガイド

【妊婦が注意すべき魚介類の種類とその摂取量の目安】

1回約80gとして妊婦は2ヶ月に1回まで (1週間当たり10g程度)	バンドウイルカ
1回約80gとして妊婦は2週間に1回まで (1週間当たり40g程度)	コビレゴンドウ
1回約80gとして妊婦は1週間に1回まで (1週間当たり80g程度)	キンメダイ、メカジキ、クロマグロ、メバチ(メバチマグロ)、エッチュウバイガイ、ツチクジラ、マッコウクジラ
1回約80gとして妊婦は1週間に2回まで (1週間当たり160g程度)	キダイ、マカジキ、ユメカサゴ、ミナミマグロ、ヨシキリザメ、イシイルカ

※重量目安

寿司、刺身の一貫又は一切れあたり … 15g
切り身一切れあたり … 80g

★大型魚を食べる機会の多い日本人は、特に水銀蓄積レベルが高いといわれています。

■妊婦に必要な栄養素

<水銀が少なく妊婦に必要な栄養素>

必須ミネラル「鉄・亜鉛・セレン」を含む魚介類
あじ・いわし・さけ・さんま・ししゃも・わかさぎ・えび・あさり

<水銀排出促進栄養素を含む食材>

主食: 発芽玄米・小麦胚芽・そば・はと麦・ライ麦・緑豆春雨
主菜: 牛肉・豚肉の赤身・小魚・大豆製品
副菜: ブロッコリー・アスパラガス・ほうれん草・ニラ・ネギ類・ぬか漬け
その他: 種実類・ドライフルーツ

2. 成長を続ける健康美容市場 美容で注目される「ミネラル」

美容業界注目のミネラル市場

「ミネラル」や「ビタミン」を手軽に摂取できる健康食品やサプリメント(栄養補助食品)。美容や健康志向が高く、また多忙な毎日を送る現代人の生活の中では、既に日常化しつつあります。その市場は今や1兆円にまで成長しており、現在も大手メーカーが次々に市場参入していることから、今後も成長が見込まれる分野です。

■「ミネラルファンデーション」の流行

健康食品やサプリメントから摂取する「ミネラル」は、化粧品の分野でも注目されています。その代表格といえるのが、天然の鉱物(=ミネラル)で作られた「ミネラルファンデーション」です。肌に負担をかけない天然のミネラルを高配合し、従来のファンデーションに含まれる合成化学物質を排除していることから、肌にやさしいと評判になり、多くの女性に認知されてきています。2003年ごろから海外メーカーが国内での商品展開を開始し、今年から大手国内化粧品メーカーも本格的に市場に参入するなど、美容業界で「ミネラル」は大注目の分野なのです。

ミネラルファンデーション市場

2008年富士経済調べ

年次	ミネラルファンデーション		ベースメイク計	
	販売実績 百万円	対前年比 %	販売実績 百万円	対前年比 %
2005	1,500	—	289,700	—
2006	2,100	140	285,600	98.6
2007	3,000	142.9	287,700	100.7
2008(見込)	4,500	150	288,600	100.3

ミネラル関連商品紹介



インテグレート ミネラルファンデーション (資生堂) 発売中

微細ミネラルパールと肌あれ防止ミネラルパウダーを配合。つやのあるきめ細かい肌へと導きます。

アーモンドアップル ベルベットUVフリユイド (ロクサン) 4月発売

ミネラル由来の肌に優しい紫外線フィルターを使用した美容UV乳液。



ヘアードライヤー ナノケア (パナソニック) 4月21日発売

「ナノケア」シリーズのドライヤーに新開発のミネラル電極を搭載。高機能イオン「ナノイー」&ミネラルプラチナが髪に浸透し、キューティクル間の密着を高める「ミネラルエステ」が可能に。

美容関連以外のミネラル商品



キリン 1000(サウザン) (KIRIN) 発売中

硬度1000の「硬水」を使用した発泡酒。硬度の高い仕込水を使用することで、原料由来の雑味を低減し、クリアなうまみが楽しめます。

ゆるらぎ癒楽(ゆらく) (毛髪クリニック リープ21) 発売中

発毛に効果のあるミネラルウォーター。ミネラル不足は薄毛の原因のひとつであるため、吸収率が高く、バランスのいい植物性ミネラルウォーターで、ミネラル補給を。



<ミネラル 専門家紹介>



ら・べるびい予防医学研究所 理事 安田 寛 (やすだ・ひろし) 先生

金沢大学大学院理学研究科修了・薬学博士(昭和51年3月 九州大学)
吉富製薬(株)・雪印乳業にて創薬研究に従事後、当研究所へ
日本生化学会・日本薬理学会(評議員)、日本微量元素学会、日本衛生学会、日本抗加齢学会
「加齢とミネラルに関する研究」など毛髪中のミネラルに関する論文を多数発表

ら・べるびい予防医学研究所
〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町8-4 イワサキ第一ビル2F
TEL: 03-5614-2711 FAX: 03-3668-5001 URL: <http://www.lbv.jp/>

※取材やコメント取り等、ご相談可能です。

毛髪から体内のミネラル成分を測定する
「毛髪ミネラル検査」実施機関



<本件に関するお問い合わせ先>

ミネラルPR事務局 担当者: 金子、木山 TEL: 03-5572-6072 FAX: 03-5572-6075