

检验号	A0000*****
接受检验日	2019/3/17
报告日	2019/3/17
姓名	Na 女士
性别	女
年龄	48岁

毛发矿物质检验表

Hair Mineral Analysis Report

东京都中央区日本桥富泽町8-4 岩崎第一大楼2F

露碧预防医学研究所

有害金属 可能对健康产生危害，并且属非所需的金属。

元素名	良好范围 (ppb)	测定值 (ppb)	前次数值 (ppb)	前前次数值 (ppb)	良好范围	要注意	基准以上
Cd 镉	25.0 以下	18.1	4.68	21.3			
Hg 水银	5,324 以下	11,140	8,546	5,517			
Pb 铅	1,392 以下	1,844	627	1,872			
As 砷	25.0 以下	7.07	13.4	8.07			
Be 铍	0.94 以下	0.13	0.07以下	0.07以下			
Al 铝	8,478 以下	2,229	1,355	2,841			

必需矿物质 不仅是构成生物体所需的成分，也在维持生理机能中起到不可欠缺的重要作用。

元素名	良好范围 (ppb)	测定值 (ppb)	前次数值 (ppb)	前前次数值 (ppb)	基准以下	要注意	良好范围	要注意	基准以上
Na 钠	3,047 ~ 22,892	23,220	5,435	2,431					
K 钾	1,971 ~ 23,584	5,462	3,009	185以下					
Mg 镁	64,678 ~ 255,257	363,300	257,400	199,400					
Ca 钙	763,024 ~ 2,841,009	2,514,000	2,007,000	2,055,000					
P 磷	95,855 ~ 141,777	95,190	90,970	67,540					
Se 硒	269 ~ 653	379	393	222					
I 碘	71.0 ~ 626	2,839	1,287	945					
Cr 铬	12.0 ~ 106	68.0	61.3	88.6					
Mo 钼	14.0 ~ 37.0	25.4	22.6	11.7					
Mn 锰	53.0 ~ 248	102	57.2	83.1					
Fe 铁	4,414 ~ 8,734	6,303	4,909	4,183					
Cu 铜	13,387 ~ 60,209	141,600	59,330	83,690					
Zn 锌	107,488 ~ 184,470	171,000	161,300	152,800					

参考矿物质 今后有可能会被认定为所需要的矿物质。作为研究课题正在测试中。

元素名	良好范围 (ppb)	测定值 (ppb)	前次数值 (ppb)	前前次数值 (ppb)	基准以下	要注意	良好范围	要注意	基准以上
V 钒	4.50 ~ 66.0	1,225	408	1,325					
Co 钴	2.40 ~ 17.0	18.0	5.84	20.1					
Ni 镍	152 ~ 1,286	3,047	2,058	2,021					
Ge 锗	44.0 ~ 144	24.5	35.7	54.8					
Li 锂	0.44 ~ 11.0	2.99	3.06	8.16					
B 硼	109 ~ 487	177	90.8	60.6					
Br 溴	976 ~ 19,034	7,436	1,832	11,700					

有害金属 : 各范围，一般健康人84%(良好范围)，13.5%(需要注意范围)，2.5%(超过基准以上)。

必需参考矿物质 : 各范围，一般健康人68%(良好范围)，13.5%(各需要注意范围)，2.5%(超过基准以下或以上)。

测定值 (ppb) : 表示(毛发1g中)含有10亿分之1g的金属、矿物质。

棒状图表 : 测定值的良好范围与相对评价采用图表化的方式来表示。 本次测定值 前次数值 前前次数值

检验表 : 检验表可能在无预告情况下有所改变请注意。

检验结果概要

检验号码 A0000*****

姓名 Na女士

SAMPLE

有害金属的分类

基准以上	要注意
水银	铅

详情请参照《毛发矿物质检验表》。

矿物质失衡后可能出现的症状

疲劳	失眠	浮躁	拔毛
消化吸收能力	免疫抵抗力	生活习惯	美容

详情请参照《基于检验结果的建议》。

问答卷中自觉性症状记录

记忆力减退	眼疲劳	咽喉不适	痰
黑斑			

调整矿物质营养平衡中应积极摄取的矿物质

镁	钙	锰	铁
锌	硒		

详情请参照《营养素摄取建议表》。

能够有效地摄取《营养素摄取建议表》中推荐的营养素的主要食品

主食			主菜		
黑麦面包	糙米	半精米	烤鳗鱼	鸡胸肉	猪胸肉
胚芽精米			鹰嘴豆	兰豆	生鲑鱼 等
副菜			其他		
芋头	黄柿子椒	豆苗	草莓	猕猴桃	银杏果
黄麻	胡萝卜	落葵 等	杏干	芒果	榛果 等

详情请参照《膳食营养摄取建议表》。

矿物质年龄 从失去矿物质平衡开始换算出来的年龄。建议低于实际年龄的数值。

本次	前次	前前次
48.7岁	47.6岁	49.4岁

基于检验结果的建议

检验号码 A0000*****

姓名 Na 女士



关于有害金属的沉积

Na 女士，结果显示您体内的有害金属铍、铝、砷、镉处良好范围；铅、水银则处于要注意以上范围。这些有害金属即使少量也会影响正常代谢，成为损害您健康的潜在因素。因此，请通过摄取镁、钙、锰、铁、铜、锌、硒进行有效地解毒，并促进其体内排出，努力将其减至良好范围。

矿物质失衡后可能出现的症状

症状	建议
疲劳	疲劳，为身体能量达到低点的状况。慢性疲劳多与压力、饮食生活相关联；特别是水银、铅等有害金属的沉积引起身体乏力、困倦等疲劳问题，可通过对铜、碘的补充达到一定改善效果。
失眠	失眠因钙、铜等矿物质的不足而引起。睡眠对大脑至关重要，睡眠中免疫力得到提高；儿童在睡眠中促进成长荷尔蒙的成长。失眠易引起精神紧张、慢性营养匮乏等问题。应补充有安定神经作用的镁。
浮躁	精神压力外，女性还有「月经前紧张症」等受荷尔蒙周期的影响，进而易引起烦躁、注意力不集中等问题。应注意饮食生活中不应过多摄取糖分、咖啡因、盐分等；而注意食用富含镁、锌的大豆制品以及鱼贝类、n-3系脂肪酸等。
拔毛	头发问题可推测为矿物质失衡所至。伴随营养不均衡、过度减肥，以及体寒、肩膀僵硬、吸烟等问题，造成全身血液流通不畅，降低头皮处的血流量为造成女性头发问题的主要原因。应摄取优质蛋白质，调整荷尔蒙以期改善效果。
消化吸收能力	营养的消化吸收过程中出现问题的话就会引起慢性腹泻、便秘、贫血等状况。防止有害金属、化学物质的污染，应首先从改善胃肠状态入手，维持健康基盘；应多摄取消化器官所必需的，富含镁、锌、硒的食品，充分咀嚼食品使其与唾液均匀混合，以促进消化。
免疫抵抗力	身体免疫功能紊乱，排出侵入体内的异物时有时会发生引起自身细胞障碍的异常状况。均衡摄取，被称为「生命之锁」的维他命、矿物质、氨基酸等必须营养素增强身体素质，与免疫力的提高有着深远联系。特别推荐对锌、镁的积极摄取。
生活习惯	日常生活中养成的不良习惯与体质共同引起的慢性疾病为生活习惯病。大气污染物质易沉积于脂肪组织、大脑中。应补充有防止细胞过氧化脂质发生，具有抗氧化功用的硫化物，及植物性化学物质。
美容	保持青春美貌，防止老化、血管年龄老化运作过程中蛋白质必不可缺。其中，胶原蛋白、弹性蛋白对美容十分必要；同时也要注意促进其生成的矿物质、维他命的补充。特别是对富含镁、锌、硒等食品的充分摄取十分必要。维系美容健康，同时也要注意精神层面的调整，进行营养均衡的膳食。

营养素摄取建议表

检 验 号 码 A0000*****

姓 名 la 女士



促进有害金属解毒及排毒的营养素

推荐矿物质以及促进吸收、代谢推荐矿物质的维他命之中，尤其起到促进有害金属的解毒、排泄作用的品目。

钾	钙	锰	铁	锌	硒
维他命A	维他命B群	生物素	维他命C	维他命D	维他命E
维他命K					

推荐矿物质 调整矿物营养平衡中所需积极摄取的矿物质。

矿物质名称	推荐摄取量/天	富含左记矿物质的食品
镁	290m g	黑麦面包、糙米、半精米、燕麦片
钙	650m g	黄麻、京菜、红柿子椒、秋刀鱼
锰	3.50m g	糙米、猕猴桃、半精米、胚芽精米
铁	11.0m g	蚬贝、鹌鹑蛋、马肉、油菜
锌	9.00m g	黑麦面包、烤鳗鱼、糙米、半精米
硒	25.0 μ g	烤鳗鱼、糙米、河鳗、秋刀鱼

促进吸收、代谢推荐矿物质所需要的矿物质

矿物质名称	推荐摄取量/天	矿物质名称	推荐摄取量/天	矿物质名称	推荐摄取量/天
钾	2,800m g	钼	25.0 μ g		

促进吸收、代谢推荐矿物质所需要的维他命

维他命名称	推荐摄取量/天	维他命名称	推荐摄取量/天	维他命名称	推荐摄取量/天
维他命A	700 μ g RE	维他命B1	1.10m g	维他命B2	1.20m g
烟酸	12.0m g NE	泛酸	5.00m g	维他命B6	1.10m g
维他命B12	2.40 μ g	叶酸	240 μ g	生物素	50.0 μ g
维他命C	100m g	维他命D	5.60 μ g	维他命E	6.50m g
维他命K	65.0 μ g				

一天的推荐摄取量是按照日本厚生劳动省颁布的《日本人膳食摄取标准》（2010年版）而设定。如果您目前正在进行疾病治疗或者服用药物，请遵从主治医师或者专家建议。

膳食营养摄取建议表①

检 验 号 码
姓 名

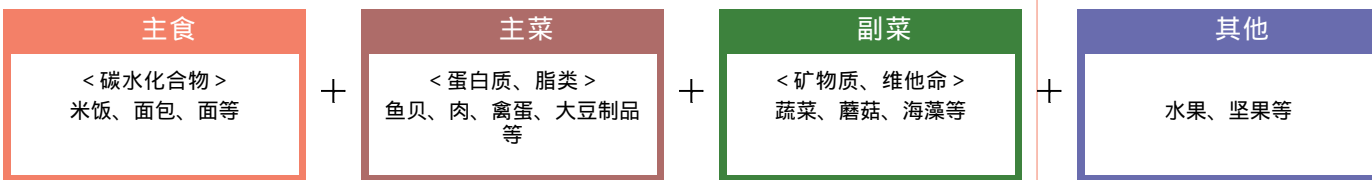
A0000*****
Na 21



能够有效地摄取《营养素摄取建议表》中推荐的营养素的食品

请从各组中均衡地搭配食品，编制营养平衡食谱并加以利用。

饮食形式 三组进行组合



每餐可以通过【主食+主菜+副菜】的搭配组合摄取主要的营养素。

补充容易缺乏的营养素。

① 主食

食品	营养素	营养素	营养素	营养素	营养素
黑麦面包 100g	钾 190mg	钼 67.0μg	锗 420μg	泛酸 0.46mg	锌 1.30mg
糙米 72g	镁 79.2mg	锰 1.80mg	硼 101μg	维他命B6 0.34mg	生物素 - - -
半精米 72g	镁 46.1mg	钼 52.6μg	维他命B1 0.28mg	锰 1.00mg	锌 1.15mg
胚芽精米 72g	锰 1.10mg	钼 45.4μg	锌 1.15mg	维他命B1 0.22mg	

② 主菜

食品	营养素	营养素	营养素	营养素	营养素
烤鳗鱼 1串 100g	维他命B2 0.74mg	维他命E 7.40mg	维他命A 1,500μg RE	硒 160μg	泛酸 1.29mg
鸡胸肉 100g中含有量	烟酸 11.6mg				
猪胸肉 70g	锌 1.96mg				
鹰嘴豆 20g	泛酸 0.35mg	锗 168μg	锌 0.64mg		
兰豆 100g中含有量	泛酸 1.77mg				
生鲑鱼 1块 80g	维他命B1 0.20mg				
蚬贝 12g	维他命B12 7.49μg	锰 0.18mg	铁 0.64mg	锌 0.25mg	
鹌鹑蛋 5个 45g	维他命A 216μg RE	铁 1.40mg	维他命B2 0.32mg		
河鳗 1条 70g	铬 33.6μg	硒 39.9μg	泛酸 0.60mg	锗 98.0μg	
沙丁鱼干 100g中含有量	烟酸 10.3mg NE	维他命D 11.0μg			
鲤鱼 100g中含有量	维他命D 14.0μg				
银带鲱 100g中含有量	烟酸 6.20mg NE	锗 310μg	钾 330mg	维他命B6 0.44mg	维他命D 10.0μg
梭鱼 100g中含有量	镁 34.0mg				
明虾 100g中含有量	维他命E 1.80mg	烟酸 3.80mg NE	泛酸 1.11mg		
北极贝 1/2个 50g	维他命B12 23.8μg				
马肉 70g	铁 3.01mg	铬 9.10μg	维他命B12 4.97μg	烟酸 4.06mg NE	锌 1.96mg
鲑鱼 50g	维他命B12 17.2μg	镁 36.0mg	锗 55.0μg		
秋刀鱼 1条 100g	维他命B2 0.33mg	维他命B6 0.57mg	维他命B12 17.7μg	维他命D 19.0μg	硒 47.0μg
大豆(水煮) 100g中含有量	钾 570mg	镁 110mg	铁 2.00mg	锰 0.90mg	
鲈鱼 1条 100g	镁 32.0mg	维他命D 15.0μg			
泥鳅 100g中含有量	铁 5.60mg				
鲱鱼 1块 100g	镁 33.0mg	维他命D 10.0μg			
牛胸肉 70g	铁 1.89mg	锌 3.57mg	铬 14.7μg	维他命B6 0.23mg	烟酸 3.57mg NE
豆腐 150g	钙 225mg	镁 48.0mg	锌 1.19mg	铬 13.5μg	
干豆腐皮 5g	铁 0.41mg				



膳食营养摄取建议表②

检验号码

A0000*****

姓名

Na 女士



③副菜

食品	营养素	营养素	营养素	营养素	营养素
芋头 2个 100g	钾 640m g				
黄柿子椒 50g	叶酸 27.5 μ g				
豆苗 100g中含有量	维生素K 320 μ g				
黄麻 50g	钙 130m g	锰 0.66m g	维生素A 420 μ g RE	维生素B2 0.21m g	泛酸 0.92m g
胡萝卜 50g	胡萝卜素 4,100 μ g	维生素A 380 μ g RE			
落葵 50g	锰 1.00m g				
京菜 80g	钙 168m g				
青椒 2个 70g	维生素C 56.0m g				
马铃薯 小2个 100g	维生素C 35.0m g	维生素B6 0.20m g	钾 410m g	硼 88.0 μ g	
南瓜 50g	维生素E 2.45m g	胡萝卜素 2,000 μ g	维生素A 165 μ g RE	维生素C 21.5m g	钾 185m g
蘑菇 50g	维生素B2 0.29m g	泛酸 0.96m g	钾 470m g	维生素E 1.30m g	硼 98.0 μ g
红薯 100g	维生素B6 0.24m g	维生素E 2.15m g	胡萝卜素 490 μ g		
红柿子椒 50g	钙 145m g	维生素E 2.15m g	胡萝卜素 490 μ g		
玉米 1根 120g	镁 44.4m g	维生素B1 0.18m g	泛酸 0.70m g	维生素B2 0.12m g	叶酸 114 μ g
森林菇 中1根 30g	泛酸 0.48m g	叶酸 24.0 μ g	钾 138m g		
油菜 50g	铁 1.40m g	维生素K 105 μ g	钾 250m g	胡萝卜素 1,550 μ g	维生素A 130 μ g RE
芥子菜 30g	叶酸 93.0 μ g	维生素K 51.0 μ g	胡萝卜素 840 μ g		
菠菜 80g	镁 56.0m g	铁 2.96m g	钾 592m g	胡萝卜素 3,360 μ g	维生素A 280 μ g RE
蒿子杆 50g	维生素A 190 μ g RE	叶酸 95.0 μ g	维生素K 125 μ g		
油梨 40g	维生素B2 0.08m g	泛酸 0.66m g	维生素E 1.32m g	硼 100 μ g	钾 288m g
韭菜 50g	胡萝卜素 1,750 μ g	维生素K 90.0 μ g	维生素A 145 μ g RE	钙 24.0m g	叶酸 50.0 μ g
菜花 50g	硼 275 μ g	叶酸 120 μ g	泛酸 0.40m g	维生素E 1.45m g	铁 1.35m g
萝卜干 15g	锗 58.5 μ g	镁 25.5m g	钾 480m g	钙 81.0m g	铁 1.46m g
西兰花 50g	维生素C 60.0m g	硼 195 μ g	维生素K 80.0 μ g	钾 265m g	
塔赫仔 50g	钙 60.0m g	维生素K 110 μ g	胡萝卜素 1,100 μ g		

④其他

食品	营养素	营养素	营养素	营养素	营养素
草莓 中6个 100g	叶酸 90.0 μ g	维生素C 80.0m g			
猕猴桃 1个 100g	锰 2.00m g	维生素C 69.0m g			
银杏果 30g	维生素B6 0.49m g				
杏干 3个 30g	维生素A 123 μ g RE	胡萝卜素 1,440 μ g	硼 450 μ g	钾 390m g	
芒果 1/3个 70g	维生素A 35.7 μ g RE	胡萝卜素 427 μ g			
榛果 15g	维生素E 2.85m g	硼 195 μ g			
番茄汁 1杯 200g	钾 520m g				
脐橙 1/2个 100g	维生素C 60.0m g				
葵花籽 3大汤匙 27g	叶酸 75.6 μ g	镁 105m g	维生素E 3.40m g		
西瓜 100g	钾 120m g	维生素A 69.0 μ g RE			
橙汁 1杯 200g	叶酸 54.0 μ g				
葵花油 1大汤匙 13g	维生素E 5.10m g				
柚子 1/2个 125g	维生素C 45.0m g				
抹茶 1/2小汤匙 1g	锂 0.86 μ g	锰 0.66m g			
甜瓜 1/6个 100g	钾 320m g	维生素C 22.0m g			

检验结果表的阅读方法①

①毛发矿物质检验表



本表格中记载了良好范围测定值和棒状图表。并同时记载了前次、前前次的检验履历（3年以内），通过对照分析可以确认变化情况。

有害金属：各范围，一般健康人84%(良好范围)，13.5%(需要注意范围)，2.5%(超过基准以上)。

必需参考矿物质：各范围，一般健康人68%(良好范围)，13.5%(各需要注意范围)，2.5%(超过基准以下或以上)。

测定值(ppb)：表示(毛发1g中)含有10亿分之1g的金属、矿物质。

棒状图表：测定值的良好范围与相对评价采用图表化的方式来表示。

有害金属（可能对健康产生危害，并且属非所需的矿物质）

记载了有害金属的沉积水平。建议在良好范围之内。

必需矿物质（不仅是构成生物体所需的成分，也在维持生理机能中起到不可欠缺的重要作用）

记载了所需矿物质的过剩与不足。建议在良好范围之内。

参考矿物质（今后有可能会被认定为所需的矿物质）

因生物体内的生理机能尚有诸多未解之迷，作为研究课题正在测定当中。

②检验结果概要

综合参考各检验结果的参数，其重点部分归纳于本概要之中。

根据《毛发矿物质检验表》
有害金属的分类记载。

根据《基于检验结果的建议》
记载了矿物质失衡后可能出现的症状。

根据《营养素摄取建议表》
记载了调整矿物营养平衡中应积极摄取的矿物质。

根据《膳食营养摄取建议表》
记载了能够有效地摄取《营养素摄取建议表》中推荐的营养素的食品。

【矿物质年龄】

记载了从失去矿物质平衡开始换算出来的年龄。建议低于实际年龄的数值。

未满16周岁的人群未被记载在内。



③基于检验结果的建议



关于有害金属的沉积
根据有害金属的综合评价及有害金属的注意点来提供解毒及排毒的建议。

矿物质失衡后可能出现的症状
记载了有害金属的沉积、必需矿物质的过剩与不足等引发的症状，以及对如何改善这些症状给予的建议。

检验结果表的阅读方法②

④ 营养素摄取建议表



The screenshot shows a detailed table with multiple columns and rows, organized into sections. The top section is titled '营养素摄取建议表' and includes sub-sections for '必需营养素' (Essential nutrients), '促进吸收、代谢推荐矿物质所需要的矿物质' (Minerals needed for absorption and metabolism of recommended minerals), and '促进吸收、代谢推荐矿物质所需要的维他命' (Vitamins needed for absorption and metabolism of recommended minerals). Each section contains a list of nutrients with their respective recommended intake values.

促进有害金属解毒及排毒的营养素

有害金属要注意以上的人,应积极摄取相应促进解毒·排毒的矿物质及维生素。

推荐矿物质

记载了为调整矿物质平衡应积极摄取的矿物质, 以及其一天的推荐摄取量和富含该矿物质的食品。

促进吸收、代谢推荐矿物质所需要的矿物质

记载了在促进推荐矿物质的吸收、代谢等方面中起到重要作用的矿物质, 以及其一天的推荐摄取量。

促进吸收、代谢推荐矿物质所需要的维他命

记载了在促进推荐矿物质的吸收、代谢等方面中起到重要作用的维他命, 以及其一天的推荐摄取量。

一天的推荐摄取量是按照日本厚生劳动省颁布的《日本人膳食摄取标准》(2010年版)而设定。如果您目前正在进行疾病治疗或者服用药物, 请遵从主治医师或者专家建议。

⑤ 膳食营养摄取建议表

记载了按照主食、主菜、副菜、其他分类的, 能够有效地摄取《营养素摄取建议表》中推荐的营养素的食品。请均衡营养地合理搭配食谱并加以利用。

主食 (碳水化合物)

米饭、面包、面等

主菜 (蛋白质、脂类)

鱼贝、肉、禽蛋、大豆制品等

副菜 (矿物质、维他命)

蔬菜、蘑菇、海藻等

其他 (补充容易缺乏的营养素)

水果、坚果等



The screenshot shows a table with columns for food categories (主食, 主菜, 副菜, 其他) and rows for various nutrients. It provides detailed information on the nutrient content of different food items, helping users understand how to meet their dietary needs.



This screenshot shows a different view of the dietary recommendation table, possibly focusing on a specific set of nutrients or food items. It continues to provide detailed information on nutrient intake and food sources.