

有害ミネラルの種類

Al アルミニウム 	【汚染源になり得るもの】 ・調理器具、アルミ缶、制汗剤、ワクチン、ベーキングパウダー 【過剰蓄積による症状や病状】 ・腎臓障害、骨粗鬆症、貧血、骨軟化症	As ヒ素 	【汚染源になり得るもの】 ・残留農薬、井戸、魚介類、ひじき、排気ガス 【過剰蓄積による症状や病状】 ・皮膚ガン、色素沈着、皮膚角化症
Cd カドミウム 	【汚染源になり得るもの】 ・排気ガス、たばこ、井戸水、石油 【過剰蓄積による症状や病状】 ・腎臓障害、骨粗鬆症、貧血、骨軟化症	Hg 水銀 	【汚染源になり得るもの】 ・マグロ等の大型の魚介類 ・歯の詰め物（アマルガム） 【過剰蓄積による症状や病状】 ・消化機能障害、腎臓異常、中枢神経障害
Pb 鉛 	【汚染源になり得るもの】 ・鉛水道管、白髪染め（一部外国のモノ）、塗料、大気汚染 【過剰蓄積による症状や病状】 ・貧血、神経障害、腎臓障害、動脈硬化、脳発達遅延	準有害ミネラルの詳細は http://www.lbv.jp をご覧ください。	

あなたのカラダのKENKO-HOKEN

未病段階で異常を知ることが予防医学

もしかして、自分は健康で病気とは無縁だと思いませんか？
 実際に、がん・心筋梗塞・脳梗塞が発病してからでは、手遅れの場合も多いことがわかっています。これらの疾病が日本人の死因の70%を占めていることが何よりの証拠です。特に、癌は種類やできた部位によっては致命的です。更に心臓や脳などの循環器系の病気は、突然現れ一瞬にして大切な命を家族から奪い去ります。
 日本人は、医療保険・がん保険等にはたくさん保険をかけているのに、肝心要の自分の**カラダ**を守るための費用には案外、希薄な傾向にあります。自分と家族の健康を守るために、爪有害ミネラル検査は、病気の予防と対策に不可欠な検査です。発病してからでは遅いのです。未病のステージで、病気から身を守る意識改革こそが必要です。そのためには、爪有害ミネラル検査を自分の**カラダ**を守る**KENKO-HOKEN**として活用し、病気を未然に防ぎましょう。



当予防医学研究所は、次の**KENKO-HOKEN**をすすめています。

①毎年人間ドックで健康チェックを受けましょう。②十分な検査機器の揃った人間ドックで検診しましょう。③可能な限りのがん検査と循環器系（心臓と脳のMRIを含む）の精密検査も欠かさずに行いましょう。④検査結果でもし何か些細なことでも指摘されたら放っておかず直ぐに専門医を受診しましょう。⑤毎年爪有害ミネラル検査を必ず受けましょう。体内の有害ミネラルの測定値を毎年確認して、安心な健康生活を送るためです。安心を買うことこそが本当の**KENKO-HOKEN**なのです。

予防医学についてもっと知りたい方はこちらへ



ら・べるびい予防医学研究所
Web サイト

<http://www.LBV.jp>

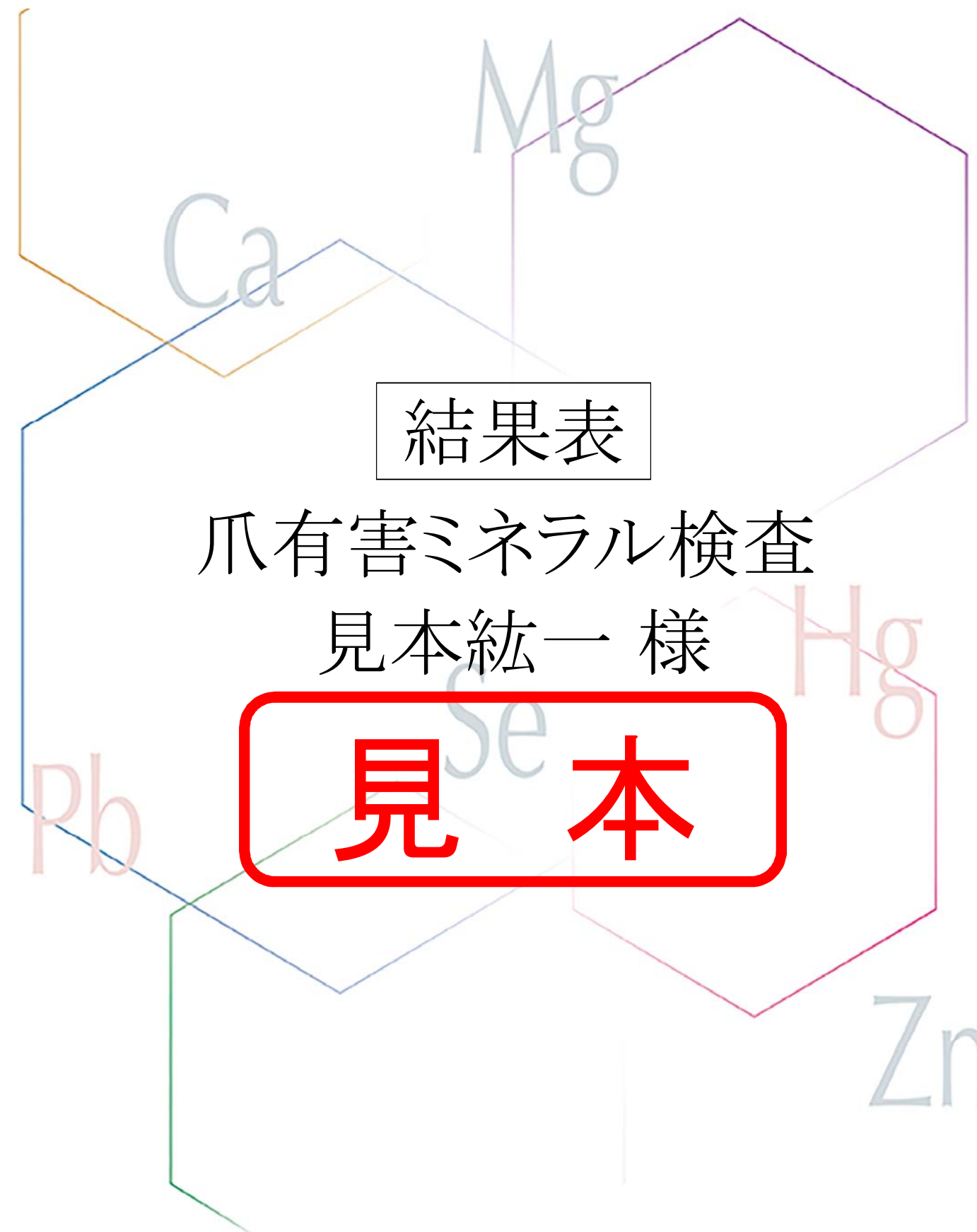
【お問い合わせ先】

ら・べるびい株式会社
お客様総合窓口

☎0120-117-424

メールでのお問い合わせはこちら

✉inf@LBV.jp



検査番号	114459
検査受付日	2014年6月27日
報告日	2014年7月1日

氏名	見本太郎 様
性別	74 歳
年齢	男



ミネラル検査で健康生活

ら・べるびい予防医学研究所

LBV Preventive Medicine Laboratory

爪有害ミネラル検査 測定結果

総合評価

良好

B

有害ミネラルが「要注意」レベルにありますが、準有害ミネラルは「良好」レベルにあるので、悪影響はないと思われます。やや高めの数値ですが、特に健康を脅かすような問題はありません。生活習慣と食生活を改善し、発汗を伴う適度な運動をおすすめします。喫煙されている方は、本数を減らすか禁煙に取り組みましょう。今後も年に一度の爪有害ミネラル検査をおすすめします。

※ランク評価は、A～Dの4段階です。A:優良 B:良好 C:要注意 D:要改善

有害ミネラル

健康に被害を生じるおそれがあり、必須性がないとされているミネラルです。

元素名	基準範囲(ppb)	測定値(ppb)	基準範囲		基準以上
			良好	要注意	
Cd カドミウム	45以下	41			
Hg 水銀	3,480以下	2,201			
Pb 鉛	1,080以下	109			
As ヒ素	297以下	91			
Al アルミニウム	39,700以下	5,170			

見本

準有害ミネラル

環境医学の観点から今後有害ミネラルとなる可能性がある元素。

元素名	基準範囲(ppb)	測定値(ppb)	基準範囲		基準以上
			良好	要注意	
U ウラン	6以下	1以下			
Sr ストロンチウム	1,430以下	130			
Sn スズ	810以下	80			
Sb アンチモン	77以下	12			
Ba バリウム	1,500以下	80			

- 本検査は、ICP-MS(誘導結合プラズマ質量分析装置)を使用して科学的に測定しています。ppbは10のマイナス9乗(10億分の1)です。
- 爪有害ミネラル検査の基準範囲は日本人の年代別・男女別のサンプルをもとに当研究所が統計解析したデータをもとに作成されています。
- 測定値が定量下限値の場合は「～以下」と表示しています。
- A～Dの判定及びその表現は当研究所の独自の判断基準で設定しています。
- 結果表の基準範囲は統計学的な見地から必要に応じて見直しを行います。予告なしに変更される場合がありますのでご注意ください。

結果表からのアドバイス

すべて《良好》だったら…。

四快一禁運動とは・・・快食、快動、快眠、快便、禁煙。健康増進のため、年に一度の爪ミネラル検査で健康管理を心がけましょう。今後も今まで通りの優良な生活習慣を維持して、栄養バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう。

《要改善》があったら…。

健康的な食生活・適度な運動・良質の睡眠・規則正しい便通は健康の基本です。この基本から生活習慣を見直して有害ミネラルの排泄を心がけましょう。タバコの煙は副流煙によって周りの方々に喫煙者以上に深刻な危害を与える可能性があります。本人や家族のために禁煙を断行しましょう。

有害ミネラルを排出する

▶ 腎機能・肝機能を高める

・有害ミネラルは尿や便から排泄されます。腎臓の働きが悪くなると、尿が出にくくなり有害ミネラルが体内に蓄積されやすくなります。塩分やプリン体を多く含む食品を控え、水分を多めに摂取して腎機能を高めることが有効です。

・肝臓は、体内の毒素の解毒に重要な役割を担っています。そのため、シジミや豆腐・牛乳・卵等の良質なたんぱく質で肝機能を高めることは、有害ミネラルの排出に有効です。飲酒は適度に抑えて毎週必ず休肝日を設けましょう。脂肪の多い高カロリー食物を減らし、抗酸化力を高める緑黄色野菜などを多く摂るよう心がけましょう。

▶ 適度な運動をする

適度な運動は新陳代謝を高め内臓の働きを向上させ、有害ミネラルの排泄を促します。また汗をかくことで、有害ミネラルを排泄することにもつながります。

▶ 腸内環境を整える

有害ミネラルは、便としても排泄されます。そのため、便秘は有害ミネラルの排泄にとって大敵です。ビフィズス菌のエサになるオリゴ糖や、食物繊維を多く含む食品をたくさん摂ることで、腸内環境を整えましょう。良好な便通は、有害ミネラルの排泄に大切なことです。

有害ミネラルの毒性を軽減する

有害ミネラルのデトックス（detoxification: 解毒）で最も効果的な方法は、有害ミネラルの吸収を抑える栄養素を摂り、体内の滞留を防ぐことです。そのためには必須ミネラル・ビタミン・アミノ酸を多く含んだ食材で、栄養バランスの良い食生活を心がけましょう

▶ 必須ミネラル 人間の生命維持に不可欠な栄養素です。必須ミネラルは無数の必須酵素を生成するための触媒としての機能を担っています。必須ミネラルが不足すると有害ミネラルがそれらに置き換わることで酵素の生成を阻害し、結果的に様々な深刻な病気を誘発することになります。

亜鉛

牡蠣・うなぎ・レバー（鶏、豚）
チーズ・納豆・アーモンド
赤身の肉（牛、豚、ラム、馬）



カルシウム

干しエビ・牛乳・小松菜・大豆
きくらげ・切り干し大根・ゴマ



マグネシウム

小麦胚芽・玄米・干しひじき・昆布
カシューナッツ・するめ・青のり



セレン

鰯節・たらこ・マガレイ・鶏卵
ししゃも・レンズ豆・いわし
ホタテ貝



▶ ビタミン・アミノ酸 ビタミンやアミノ酸は、有害ミネラルの排出を促し、抗酸化作用を高めます。

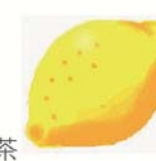
ビタミンB6

レバー（牛、豚、鶏）
にんにく・カツオ
黒糖・ピスタチオナッツ



ビタミンC

アセロラ・赤ピーマン
ブロッコリー・レモン
いちご・じゃがいも・緑茶



アミノ酸

肉類・魚介類
豆類・乳製品
玄米・小麦胚芽



※生活習慣の改善に頑張って8-9か月後に努力の成果を期待して再検査を受けましょう。