



檢驗號碼	A0000*****
接受檢驗日	2016/3/
報告日	2016/3/7
姓名	Na 女士
性別	女
年齡	48歲

## 毛髮礦物質檢驗表

### Hair Mineral Analysis Report

東京都中央區日本橋富澤町8-4 岩崎第一大樓2F

蓓露碧預防醫學研究所

**有害金屬** 可能對健康造成危害，並且屬於非所需的金屬。

元素名	良好範圍 (ppb)	測定值 (ppb)	前次數值 (ppb)	前前次數值 (ppb)	良好範圍	要注意	基準以上
Cd 鎘	25.0 以下	18.1	4.68	21.3			
Hg 水銀	5,324 以下	11,140	8,546	5,517			
Pb 鉛	1,392 以下	1,844	627	1,872			
As 砷	25.0 以下	7.07	13.4	8.07			
Be 鉍	0.94 以下	0.13	0.07以下	0.07以下			
Al 鋁	8,478 以下	2,229	1,355	2,841			

**必需礦物質** 不單是構成生物體所需成分，也在維持生理機能中不可或缺的重要作用。

元素名	良好範圍 (ppb)	測定值 (ppb)	前次數值 (ppb)	前前次數值 (ppb)	基準以下	要注意	良好範圍	要注意	基準以上
Na 鈉	3,047 ~ 22,892	23,220	5,435	2,431					
K 鉀	1,971 ~ 23,584	5,462	3,009	185以下					
Mg 鎂	64,678 ~ 255,257	363,300	257,400	199,400					
Ca 鈣	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 鉻	12.0 ~ 106	68.0	61.3	88.6					
Mo 鉬	14.0 ~ 37.0	25.4	22.6	11.7					
Mn 錳	53.0 ~ 248	102	57.2	83.1					
Fe 鐵	4,414 ~ 8,734	6,303	4,909	4,183					
Cu 銅	13,387 ~ 60,209	141,600	59,330	83,690					
Zn 鋅	107,488 ~ 184,470	171,000	161,300	152,800					

**參考礦物質** 今後有可能會被認為所需的礦物質。為了研究作業的進行正在測試中。

元素名	良好範圍 (ppb)	測定值 (ppb)	前次數值 (ppb)	前前次數值 (ppb)	基準以下	要注意	良好範圍	要注意	基準以上
V 鈮	4.50 ~ 66.0	1,225	408	1,325					
Co 鈷	2.40 ~ 17.0	18.0	5.84	20.1					
Ni 鎳	152 ~ 1,286	3,047	2,058	2,021					
Ge 鍺	44.0 ~ 144	24.5	35.7	54.8					
Li 鋰	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					

**有害金屬** : 各範圍,一般健康人84%(良好範圍),13.5%(需要注意範圍),2.5%(超過基準以上)。

**必需參考礦物質** : 各範圍,一般健康人68%(良好範圍),13.5%(各需要注意範圍),2.5%(超過基準以下或以上)。

**測定值(ppb)** : 表示(毛髮1g中)含有10億分之1g的金屬、礦物質。

**棒狀圖表** : 測定值的良好範圍與相對評價採用圖表化的方式來表示。 本次測定值 前次數值 前前次數值

**檢驗表** : 檢驗表可能在無預告情況下有所改變請注意。

## 檢驗結果概要

檢驗號碼 A0000\*\*\*\*\*  
 姓名 Na 女士



### 有害金屬的分類

基準以上	要注意
水銀	鉛

詳情請參照『毛髮礦物質檢驗表』。

### 礦物質失衡狀態下可能出現的症狀

疲勞	失眠	浮躁	脫毛
消化吸收能力	免疫抵抗力	生活習慣	美容

詳情請參照『基於檢驗結果的建議』。

### 問答卷上所填寫的自我察覺症狀

記憶力減退	眼睛疲勞	喉嚨不適	有痰
黑斑			

### 調整礦物質營養均衡中應積極攝取的礦物質

鎂	鈣	錳	鐵
鋅	硒		

詳情請參照『營養素攝取建議表』。

### 能夠有效地攝取[營養素攝取建議表]中所推薦的營養素的主要食品

主食			主菜		
黑麥麵包	糙米	半精米	蒲燒鰻魚	雞胸肉	豬腿肉(無脂肪)
胚芽精米			鷹嘴豆	蘭豆	生鮭魚 等
副菜			其他		
芋頭	黃柿子椒	豆苗	草莓	奇異果	銀杏果
黃麻	胡蘿蔔	落葵 等	杏乾	芒果	榛果 等

詳情請參照『飲食營養素攝取建議表』。

**礦物質年齡** 從礦物質失衡開始換算出來的年齡。建議低於實際年齡的數值。

本次	前次	前前次
48.7歲	47.6歲	49.4歲

## 基於檢驗結果的建議

檢驗號碼 A0000\*\*\*\*  
 姓名 Na 女士



### 關於有害金屬的沉積

Na 女士，結果顯示您體內的有害金屬鉍、鋁、砷、鎘處於良好範圍；鉛、水銀則處於要注意以上範圍。這些有害金屬即使少量也會影響正常代謝，成為損害您健康的潛在因素。因此，請透過攝取鎂、鈣、錳、鐵、銅、鋅、硒進行有效地解毒，並促進其體內排出，努力地減至良好範圍。

### 礦物質失衡狀態下可能出現的症狀

症狀	建議
疲勞	疲勞，為身體能量達到低點的狀況。慢性疲勞多與壓力、飲食生活相關聯；特別是水銀、鉛等有害金屬的沈積引起身體乏力、困倦等疲勞問題，可透過對銅、碘的補充達到一定改善效果。
失眠	失眠因鈣、銅等礦物質的不足而引起。睡眠對大腦非常重要，睡眠中免疫力得到提高；兒童在睡眠中促進成長荷爾蒙的成長。失眠易引起精神緊張、慢性營養匱乏等問題。應補充有安定神經作用的鎂。
浮躁	精神壓力外，女性還有「月經前緊張症」等受荷爾蒙周期的影響，進而易引起煩躁、注意力不集中等問題。應注意飲食生活中不應過多攝取糖分、咖啡因、鹽分等；而注意食用富含鎂、鋅的大豆制品以及魚貝類、n-3系脂肪酸等。
脫毛	頭髮問題可推測為礦物質失衡所至。伴隨營養不均衡、過度減肥，以及體寒、肩膀僵硬、吸煙等問題，造成全身血液流通不暢，降低頭皮處的血流量為造成女性頭髮問題的主要原因。應攝取優質蛋白質，調整荷爾蒙以期改善效果。
消化吸收能力	營養的消化吸收過程中出現問題的話就會引起慢性腹瀉、便秘、貧血等狀況。防止有害金屬、化學物質的汙染，應首先從改善胃腸狀態入手，維持健康基盤；應多攝取消化器官所必需的，富含鎂、鋅、硒的食品，充分咀嚼食品使其與唾液均勻混合，以促進消化。
免疫抵抗力	身體免疫功能紊亂，排出侵入體內的異物時有時會發生引起自身細胞障礙的異常狀況。均衡攝取，被稱為「生命之鎖」的維他命、礦物質、氨基酸等必須營養素增強身體素質，與免疫力的提高有著深遠聯系。特別推薦對鋅、鎂的積極攝取。
生活習慣	日常生活中養成的不良習慣與體質共同引起的慢性疾病為生活習慣病。大氣汙染物質易沈積于脂肪組織、大腦中。應補充有防止細胞過氧化脂質發生，具有抗氧化功用的硫化物，及植物性化學物質。
美容	保持青春美貌，防止老化、血管年齡老化運作過程中蛋白質必不可缺。其中，膠原蛋白、彈性蛋白對美容十分必要；同時也要注意促進其生成的礦物質、維他命的補充。特別是對富含鎂、鋅、硒等食品的充分攝取十分必要。維系美容健康，同時也要注意精神層面的調整，進行營養均衡的膳食。

# 營養素攝取建議表

檢驗號碼	A0008-****
姓名	Ma 女士



## 促進有害金屬解毒及排毒的營養素

推薦礦物質以及促進吸收、代謝推薦礦物質時所需的維他命之中，尤其能起到促進有害金屬的解毒、排泄作用的品目。

鉀	鈣	錳	鐵	鋅	硒
維他命A	維他命B群	維生素H	維他命C	維他命D	維他命E
維他命K					

## 推薦礦物質 調整礦物質營養均衡中應積極攝取的礦物質。

礦物質名稱	推薦攝取量/天	富含左記礦物質的食品
鎂	290mg	黑麥麵包、糙米、半精米、燕麥片
鈣	650mg	黃麻、京菜、紅柿子椒、秋刀魚
錳	3.50mg	糙米、奇異果、半精米、胚芽精米
鐵	11.0mg	蜆貝、鵪鶉蛋、馬肉、小白菜
鋅	9.00mg	黑麥麵包、蒲燒鰻魚、糙米、半精米
硒	25.0μg	蒲燒鰻魚、糙米、河鰻、秋刀魚

## 促進吸收、代謝推薦礦物質所需要的礦物質

礦物質名稱	推薦攝取量/天	礦物質名稱	推薦攝取量/天	礦物質名稱	推薦攝取量/天
鉀	2,800mg	鉬	25.0μg		

## 促進吸收、代謝推薦礦物質所需要的維他命

維他命名稱	推薦攝取量/天	維他命名稱	推薦攝取量/天	維他命名稱	推薦攝取量/天
維他命A	700μgRE	維他命B1	1.10mg	維他命B2	1.20mg
煙酸	12.0mgNE	泛酸	5.00mg	維他命B6	1.10mg
維他命B12	2.40μg	葉酸	240μg	維生素H	50.0μg
維他命C	100mg	維他命D	5.60μg	維他命E	6.50mg
維他命K	65.0μg				

※一天的推薦攝取量是按照日本厚生勞動省頒布的「日本人飲食攝取標準」(2010版)而設定。  
 ※如果您目前正在進行疾病治療或者服用藥物，請遵從主治醫師或者專家指示。

# 飲食營養素攝取建議表①

檢驗號碼 A0008\*\*\*\*

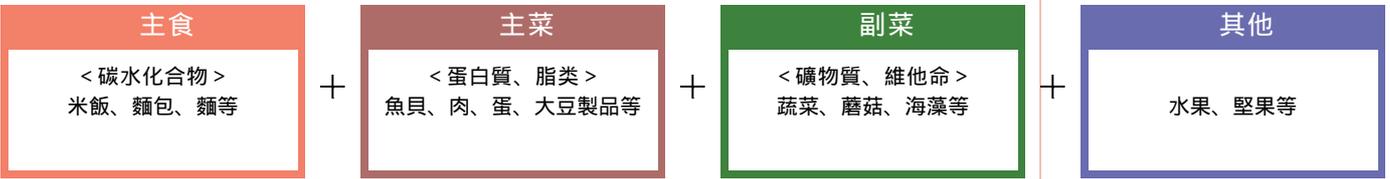
姓名 Ja女士



能夠有效地攝取[營養素攝取建議表]中所推薦的營養素的食品

請從各組平均地搭配食品，編制營養均衡食譜使用。

## 飲食形式 三組進行組合



每餐能夠通過組合「主食、主菜、副菜」攝取主要的營養素。

補充容易不足的營養素。

### ① 主食

食品	營養素	營養素	營養素	營養素	營養素
黑麥麵包 100g	鉀 190mg	鋁 67.0μg	鎳 420μg	泛酸 0.46mg	鋅 1.30mg
糙米 72g	鎂 79.2mg	錳 1.80mg	硼 101μg	維他命B6 0.34mg	維生素H ---
半精米 72g	鎂 46.1mg	鉍 52.6μg	維他命B1 0.28mg	錳 1.00mg	鋅 1.15mg
胚芽精米 72g	錳 1.10mg	鉍 45.4μg	鋅 1.15mg	維他命B1 0.22mg	

### ② 主菜

食品	營養素	營養素	營養素	營養素	營養素
蒲燒鰻魚 1串 100g	維他命B2 0.74mg	維他命E 7.40mg	維他命A 1,500μgRE	硒 160μg	泛酸 1.29mg
雞胸肉 100g中含有量	煙酸 11.6mg				
豬腿肉(無脂肪) 70g	鋅 1.96mg				
鷹嘴豆 20g	泛酸 0.35mg	鎳 168μg	鋅 0.64mg		
藳豆 100g中含有量	泛酸 1.77mg				
生鮭魚 1塊 80g	維他命B1 0.20mg				
蜆貝 12g	維他命B12 7.49μg	錳 0.18mg	鐵 0.64mg	鋅 0.25mg	
鵪鶉蛋 5個 45g	維他命A 216μgRE	鐵 1.40mg	維他命B2 0.32mg		
河鰻 1條 70g	鉻 33.6μg	硒 39.9μg	泛酸 0.60mg	鎳 98.0μg	
沙丁魚乾 100g中含有量	煙酸 10.3mgNE	維他命D 11.0μg			
鯉魚 100g中含有量	維他命D 14.0μg				
銀帶鯻 100g中含有量	煙酸 6.20mgNE	鎳 310μg	鉀 330mg	維他命B6 0.44mg	維他命D 10.0μg
梭魚 100g中含有量	鎂 34.0mg				
明蝦 100g中含有量	維他命E 1.80mg	煙酸 3.80mgNE	泛酸 1.11mg		
北極貝 1/2個 50g	維他命B12 23.8μg				
馬肉 70g	鐵 3.01mg	鉻 9.10μg	維他命B12 4.97μg	煙酸 4.06mgNE	鋅 1.96mg
魷魚 50g	維他命B12 17.2μg	鎂 36.0mg	鎳 55.0μg		
秋刀魚 1條 100g	維他命B2 0.33mg	維他命B6 0.57mg	維他命B12 17.7μg	維他命D 19.0μg	硒 47.0μg
大豆(水煮) 100g中含有量	鉀 570mg	鎂 110mg	鐵 2.00mg	錳 0.90mg	
鱸魚 1條 100g	鎂 32.0mg	維他命D 15.0μg			
泥鰍 100g中含有量	鐵 5.60mg				
鯻魚 1塊 100g	鎂 33.0mg	維他命D 10.0μg			
牛胸肉 70g	鐵 1.89mg	鋅 3.57mg	鉻 14.7μg	維他命B6 0.23mg	煙酸 3.57mgNE
豆腐 150g	鈣 225mg	鎂 48.0mg	鋅 1.19mg	鉻 13.5μg	
乾豆腐皮 5g	鐵 0.41mg				



# 飲食營養素攝取建議表②

檢驗號碼

A0000\*\*\*\*\*

姓名

la 女士



## ③副菜

食品	營養素	營養素	營養素	營養素	營養素
芋頭 2個 100g	鉀 640mg				
黃柿子椒 50g	葉酸 27.5μg				
豆苗 100g中含有量	維他命K 320μg				
黃麻 50g	鈣 130mg	錳 0.66mg	維他命A 420μgRE	維他命B2 0.21mg	泛酸 0.92mg
胡蘿蔔 50g	β胡蘿蔔素 4,100μg	維他命A 380μgRE			
落葵 50g	錳 1.00mg				
京菜 80g	鈣 168mg				
青椒 2個 70g	維他命C 56.0mg				
馬鈴薯 小2個 100g	維他命C 35.0mg	維他命B6 0.20mg	鉀 410mg	硼 88.0μg	
南瓜 50g	維他命E 2.45mg	β胡蘿蔔素 2,000μg	維他命A 165μgRE	維他命C 21.5mg	鉀 185mg
蘑菇 50g	維他命B2 0.29mg				
甘藷 100g	維他命B6 0.24mg	泛酸 0.96mg	鉀 470mg	維他命E 1.30mg	硼 98.0μg
紅柿子椒 50g	鈣 145mg	維他命E 2.15mg	β胡蘿蔔素 490μg		
玉米 1根 120g	鎂 44.4mg	維他命B1 0.18mg	泛酸 0.70mg	維他命B2 0.12mg	葉酸 114μg
森林菇 中1根 30g	泛酸 0.48mg	葉酸 24.0μg	鉀 138mg		
小白菜 50g	鐵 1.40mg	維他命K 105μg	鉀 250mg	β胡蘿蔔素 1,550μg	維他命A 130μgRE
芥子菜 30g	葉酸 93.0μg	維他命K 51.0μg	β胡蘿蔔素 840μg		
菠菜 80g	鎂 56.0mg	鐵 2.96mg	鉀 592mg	β胡蘿蔔素 3,360μg	維他命A 280μgRE
菊花菜 50g	維他命A 190μgRE	葉酸 95.0μg	維他命K 125μg		
鱈梨 40g	維他命B2 0.08mg	泛酸 0.66mg	維他命E 1.32mg	硼 100μg	鉀 288mg
韭菜 50g	β胡蘿蔔素 1,750μg	維他命K 90.0μg	維他命A 145μgRE	鈣 24.0mg	葉酸 50.0μg
菜花 50g	硼 275μg	葉酸 120μg	泛酸 0.40mg	維他命E 1.45mg	鐵 1.35mg
蘿蔔乾 15g	鎳 58.5μg	鎂 25.5mg	鉀 480mg	鈣 81.0mg	鐵 1.46mg
花椰菜 50g	維他命C 60.0mg	硼 195μg	維他命K 80.0μg	鉀 265mg	
黑白菜 50g	鈣 60.0mg	維他命K 110μg	β胡蘿蔔素 1,100μg		

## ④其他

食品	營養素	營養素	營養素	營養素	營養素
草莓 中6個 100g	葉酸 90.0μg	維他命C 80.0mg			
奇異果 1個 100g	錳 2.00mg	維他命C 69.0mg			
銀杏果 30g	維他命B6 0.49mg				
杏乾 3個 30g	維他命A 123μgRE	β胡蘿蔔素 1,440μg	硼 450μg	鉀 390mg	
芒果 1/3個 70g	維他命A 35.7μgRE	β胡蘿蔔素 427μg			
榛果 15g	維他命E 2.85mg	硼 195μg			
番茄汁 1杯 200g	鉀 520mg				
柑 1/2個 100g	維他命C 60.0mg				
葵花籽 3大湯匙 27g	葉酸 75.6μg	鎂 105mg	維他命E 3.40mg		
西瓜 100g	鉀 120mg	維他命A 69.0μgRE			
橙汁 1杯 200g	葉酸 54.0μg				
葵花油 1大湯匙 13g	維他命E 5.10mg				
葡萄柚 1/2個 125g	維他命C 45.0mg				
抹茶 1/2小湯匙 1g	鎳 0.86μg	錳 0.66mg			
甜瓜 1/6個 100g	鉀 320mg	維他命C 22.0mg			

# 檢驗結果表的閱讀方法①

## ①毛髮礦物質檢驗表



本表格中記載了良好範圍測定值和棒狀圖表。並同時記載了上次、上上次的檢驗履歷(3年以內), 以用來對照分析確認變化情況。

※ 有害金屬: 各範圍, 一般健康人84%(良好範圍), 13.5%(需要注意範圍), 2.5%(超過基準以上)。

※ 必需參考礦物質: 各範圍, 一般健康人68%(良好範圍), 13.5%(各需要注意範圍), 2.5%(超過基準以下或以上)。

※ 測定值(ppb): 表示(毛髮1g中)含有10億分之1g的金屬、礦物質。

※ 棒狀圖表: 測定值的良好範圍與相對評價採用圖表化的方式來表示。

**有害金屬** (可能對健康造成危害, 並且屬於非所需的礦物質)

記載了有害金屬的體內沉澱水平。建議保持在良好範圍以內。

**必需礦物質** (不單是構成生物體所需成分, 也在維持生理機能中不可或缺的重要作用。)

記載了所需礦物質的過剩與不足。建議保持在良好範圍以內。

**參考礦物質** (今後有可能會被認定為所需的礦物質。)

因生物體內的生理機能尚有許多不詳之處, 為了研究作業的進行正在測試中。

## ②檢驗結果概要

綜合參考各檢驗結果的參數其重點部分歸納於本概要中。

自『毛髮礦物質檢驗表』中  
有害金屬的分類記載。

自『基於檢驗結果的建議』中  
記載了礦物質失衡狀態下可能出現的症狀。

自『營養素攝取建議表』中  
記載了調整礦物質營養均衡中應積極攝取的礦物質。

自『飲食營養素攝取建議表』中  
記載了能夠有效地攝取[營養素攝取建議表]中所推薦的營養素的食品。

『礦物質年齡』

記載了從礦物質失衡開始換算出來的年齡。建議低於實際年齡的數值。

※ 未滿16週歲者未被記錄在內。



## ③基於檢驗結果的建議



**關於有害金屬的沉澱**

根據有害金屬的綜合評價及有害金屬的注意點來提供解毒及排毒的建議。

**礦物質失衡狀態下可能出現的症狀**

記載了對有害金屬的體內沉澱和必需礦物質的過剩與不足所引發的症狀, 以及對如何改善這些症狀的建議。

## 檢驗結果表的閱讀方法②

### ④ 營養素攝取建議表



The screenshot shows a table with columns for nutrient names, units, and recommended intake values. It is organized into several sections, likely corresponding to the text blocks on the right.

#### 促進有害金屬解毒及排毒的營養素

有害金屬要注意以上的人，應積極攝取相應促進解毒・排毒的礦物質及維生素。

#### 推薦礦物質

記載了為調整礦物質均衡應積極攝取的礦物質，以及其一天的推薦攝取量和富含該礦物質的食品。

#### 促進吸收、代謝推薦礦物質所需要的礦物質

記載了在促進推薦礦物質的吸收、代謝等方面之中起到重要作用的礦物質，以及其一天的推薦攝取量。

#### 促進吸收、代謝推薦礦物質所需要的維他命

記載了在促進推薦礦物質的吸收、代謝等方面之中起到重要作用的維他命，以及其一天的推薦攝取量。

※一天的推薦攝取量是按照日本厚生勞動省頒布的「日本人飲食攝取標準」(2010版)而設定。  
 ※如果您目前正在進行疾病治療或者服用藥物，請遵從主治醫師或者專家指示。

### ⑤ 飲食營養素攝取建議表

記載了按照主食、主菜、副菜、其他而分類，能夠有效地攝取[營養素攝取建議表]中所推薦的營養素的食品。請利用本表從各個群組中均衡的搭配食譜。

#### 主食 (碳水化合物)

米飯、麵包、麵等

#### 主菜 (蛋白質、脂類)

魚貝、肉、蛋、大豆製品等

#### 副菜 (礦物質、維他命)

蔬菜、蘑菇、海藻等

#### 其他 (補充容易缺乏的營養素)

水果、堅果等



This screenshot shows a table with columns for food categories (Main, Main Course, Side Dish, Other) and a list of specific food items with their corresponding nutrient values.



This screenshot shows another section of the dietary nutrient intake recommendation table, continuing the list of food items and their nutrient profiles.