

免疫力とミネラル

ご存じ
ですか？



ミネラル類(必須ミネラル)の主な**免疫力効果**は、
細胞の機能を維持したり、丈夫な骨や歯を作ったり、貧血予防や
成長促進、老化や動脈硬化の予防などがあります。

◎免疫力を高めるなら飲料水や 水道水の品質にも注意しましょう！

水は人間の存在に大変重要なものです。水分が不足すると消化や神経の
伝達などに異常をきたします。

現代の日本人はその水分の多くを水道水に頼っていますが、その元となる
河川、ダム、貯水池の水には大腸菌などの細菌、空気中の汚染物質、
農薬などの有害物質が含まれています。

そこで、浄水施設では、取水した水をろ過後に細菌の発生を抑えるため、
塩素で消毒を行っています。

しかしこの塩素は、他の物資と化学反応を起こして、発がん性物質である
トリハロメタンを発生させてしまう可能性があります。

また、マンションなどの集合住宅では、いったん水を高架水槽に貯水し、
そこから各家庭へ供給する仕組みになっていますが、この過程で細菌が
繁殖していることもあります。

いくら水を飲んでも、それが細菌に汚染されていてはせっかくの免疫力も
阻害されてしまいます。

日常、口にする水にも気をつけ、免疫力を効果的に高めていきましょう!!

※さらに**免疫力UP**の5ヶ条※

- ストレスをためない
- 適度な運動
- 質の高い睡眠
- 栄養バランスの良い食事
- 物事を前向きに考え、よく笑う

