

藤骨カラダ通信

8月号 Aug. 2025
Vol.65

今号のテーマ

身体に溜まる有害重金属

こんにちは!暑い日が続いていますね。今月のテーマは「身体に溜まる有害重金属」。

「疲れやすい」「やる気が出ない」「冷え性が治らない」「頭がボーっとする」 そんな不調が続く場合、もしかすると“身体にとって有害な金属”が体にたまっているかもしれません。



HEALTH
健康知識

加工食品要注意! 主な有害重金属とその主な悪影響・摂取源・デトックス法

有害重金属とは、水銀・アルミニウム・鉛・カドミウム・ヒ素など、体内に蓄積すると健康に悪影響を及ぼす可能性のある重金属のことです。これらは、食品、大気、水、日用品などを通じて私たちの体内に入り、様々な病気や症状の原因となることがあります。

有害重金属①

水銀 Hg

摂取源

歯の詰め物(アマルガム)、大型魚(マグロ・カジキなど)、ワクチン



悪影響

脳神経系へのダメージが大きく、記憶障害やうつ症状、発達障害の一因とされる。手足のふるえ、しびれ、集中力低下、情緒不安定、頭痛等の症状も。

デトックス

セレン(鰹節など)、クロレラ、コリアンダー(パクチー)、にんにく等

有害重金属②

アルミニウム Al

摂取源

レトルト食品、アルミ缶、アルミ鍋、アルミのホイル焼き、ベーキングパウダー、制汗剤、ワクチン



悪影響

脳に蓄積されやすく、アルツハイマー型認知症との関連が多数報告。イギリスの研究(Exleyら, 2014)では、アルツハイマー患者の脳内に高濃度のアルミが検出されている。

デトックス

ケイ素水(シリカ)、ネトルティー、緑茶、コリアンダー等

有害重金属③

鉛 Pb

摂取源

古い水道管、塗料、タバコの煙、白髪染め、海外製の食品・容器



悪影響

IQ低下や注意欠如・多動(ADHD)との関係が報告。成人でも高血圧、腎機能障害を引き起こす可能性。貧血、不安感、倦怠感等の症状も

デトックス

カルシウム・鉄・亜鉛を含む食品(小魚、納豆、レバー)、食物繊維等

有害重金属④

カドミウム Cd

摂取源

米や野菜(汚染土壌)、たばこ、排気ガス、貝類



悪影響

腎臓へのダメージが大きく、長期暴露により骨軟化症(イタイイタイ病)の原因に。脱毛、貧血、神経過敏、骨折等の症状も。

デトックス

亜鉛(かぼちゃの種、牡蠣)、クロレラ、にんにく、ブロッコリー等

おすすめ生活習慣デトックス



水をしっかり飲む
(シリカ水◎)

毒素の排出にはミネラルたっぷりの水分が不可欠!



汗をかく運動・半身浴・サウナ

重金属は汗からも排出されます。



緑茶・ハトムギ茶を習慣に

腎臓・肝臓の解毒をサポート!



添加物・加工食品を避ける

不要な毒素の摂取を最小限に。



インナーマッスルを鍛える運動

ミトコンドリアの活性化で代謝アップ!

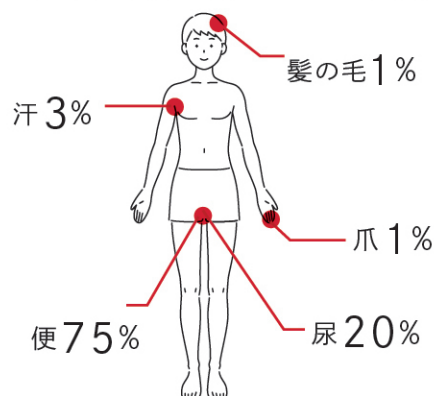


筋トレしても効果が出ない…その原因は“隠れ栄養不足”かも!?

夏に差がつくビタミン&ミネラルの重要性

筋肉の材料としてたんぱく質は重要ですが、それだけでは不十分。筋肉をつくり、育て、回復させるには、ビタミンやミネラルが欠かせません。特に夏は、汗によってミネラルが大量に失われやすく、さらに体に蓄積された有害な重金属を排出する際にも、マグネシウムや亜鉛などのミネラルが使われます。これにより、体内のミネラルが不足し、解毒機能が低下。重金属が体に残りやすくなり、筋肉のこりや痛み、体調不良の原因になることもあります。筋トレの効果を最大限に引き出し、健康を維持するためにも、バランスの取れた栄養補給、特にビタミン・ミネラルの意識的な摂取が重要です。

重金属の排出経路（デトックス機能）



腹部と背中を安定させる『トゥータッチ』

①仰向けになり、テーブルトップポジションをとります。



②息を吸って吐きながら右ひざを曲げたまま、つま先を降ろして床にタッチし、元の位置に戻します。逆側も同様に、呼吸に合わせて繰り返し行ってみましょう。



ポイント

元に戻る際に勢いで行わないようにします。膝の角度が変わらないようにしましょう。
★平均回数：各5～10回

出典：資格のマナビバ <https://manabiba.tv/column/pose/%e3%83%88%e3%82%a5%e3%83%bc%e3%82%bf%e3%83%83%e3%83%81/>



重金属デトックスに最適！ にんにく醤油のアボカド納豆和え

材料
2人分

アボカド	1個
レモン汁	小さじ1
納豆	1パック
ミョウガ	1個
大葉	4枚

(A)

- しょうゆ：大さじ1
- すりおろしニンニク：小さじ1

準備

アボカドは種を取り除き、皮を剥いておきます。
大葉は軸を切り落としておきます。

作り方

- ①アボカドは一口大に切ります。ボウルに入れてレモン汁を加え、よく混ぜ合わせます。
- ②大葉、ミョウガは千切りにします。
- ③別のボウルに納豆、(A)を入れて混ぜ合わせ、①、②を加えてさらによく混ぜ合わせます。
- ④味がなじんだら器に盛り付けて完成です。



出典：クラシル <https://www.kurashiru.com/recipes/dc720e57-c88b-44e7-9b42-55d996b74bc5>

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
ママ
知識



重金属の体内蓄積を調べる方法には、「有害重金属検査（オリゴスキャン）」
「毛髪ミネラル検査」「尿中重金属排泄試験」の3つがあります。