



**SAMPLE**  
検査番号 : A0000005780

## 見本 花子様 の毛髪ミネラル検査結果のまとめ

### 主な自覚症状

質問票に記載されていた主な自覚症状を示しています。

疲れやすい                      便秘  
イライラしやすい  
注意散漫  
むくみやすい

### 有害ミネラル

人体に悪い影響を及ぼすとされているミネラルです。

高レベルのミネラル : 特に高い場合には、対処が必要です。

中レベルのミネラル : 低い方が望ましいので、注意しましょう

カドミウム                      砒素  
アルミニウム  
鉛

ベリリウム  
水銀

毛髪中のミネラルの分析結果であり 医学的な診断結果ではありません。

### "ミネラルバランスの崩れ"から考えられる症状

疲労                                      ストレス                                      生活習慣  
注意散漫                                      消化吸収力                                      美容  
イライラ                                      免疫抵抗力

[詳しくは、『検査結果からのアドバイス』をご覧ください。 >>](#)

毛髪中ミネラルの分析結果から考えられるコメントであり 医学的な診断結果ではありません。

### あなたに必要な主なミネラル

マグネシウム・カルシウム・鉄・亜鉛・セレンウムは毛髪中の測定値が高値の場合、体内では不足の可能性があります。

カリウム                                      マンガン                                      亜鉛  
マグネシウム                                      鉄    セレンウム  
カルシウム                                      銅    ヨウ素

[詳しくは、『栄養素アドバイス表』をご覧ください。 >>](#)

必要なミネラルを摂取するときには、吸収促進作用や相乗作用のあるミネラル・ビタミンと一緒に摂ると効果的です。現在治療中の病気や服薬のある場合や、特定の栄養素及び食品が影響を及ぼす可能性が有りますので、かかりつけの医師もしくは専門家の指示に従って下さい。



ミネラル検査で健康生活

らべるびい予防医学研究所

検査番号	A0000005780		
検査受付日	2002年 12月 01日		
報告日	2004年 04月 01日		
お名前	見本 花子様		
性別	女	年齢	35歳

# 毛髪ミネラル検査表

## Hair Elements Analysis Report

東京都中央区日本橋富町8-4 17サ第一ビル  
らべるびい予防医学研究所

**有害ミネラル** 人体に悪い影響を及ぼすとされているミネラルです。より低いレベルが望ましく、高い数値を示した場合には、対処が必要です。

元素名	基準範囲 (ppb)	測定値 (ppb)	前回値 (ppb)	前々回値 (ppb)	低レベル	中レベル	高レベル
Ⓐ Be ベリリウム	0.26 ~ 1.71	0.83	2.50	5.79			
Ⓑ Cd カドミウム	6.60 ~ 34.0	84.0	15.4	281			
Ⓒ Hg 水銀	1,410 ~ 5,280	1,997	1,974	1,271			
Ⓓ Al アルミニウム	1,500 ~ 8,210	28,060	2,711	37,730			
Ⓔ Pb 鉛	213 ~ 1,570	1,646	3,162	1,277			
Ⓕ As 砒素	6.20 ~ 28.1	28.7	17.2	17.4			

**必須ミネラル** 人間の生命活動に不可欠とされているミネラルです。

元素名	基準範囲 (ppb)	測定値 (ppb)	前回値 (ppb)	前々回値 (ppb)	基準より低い	基準範囲	基準より高い
Na ナトリウム	3,930 ~ 40,800	450,300	338,000	1,126			
K カリウム	2,660 ~ 32,500	316,100	38,840	1,111			
Mg マグネシウム	64,500 ~ 300,000	64,970	807,200	585,500			
Ca カルシウム	681,000 ~ 2,840,000	448,200	4,592,000	3,171,000			
Cr クロム	58.0 ~ 195	197	115	227			
Mo モリブデン	13.2 ~ 30.1	42.9	20.2	17.5			
Mn マンガン	65.9 ~ 454	1,768	150	962			
Fe 鉄	4,090 ~ 9,120	19,730	4,447	52,560			
Cu 銅	13,900 ~ 54,400	17,700	44,860	34,370			
Zn 亜鉛	120,000 ~ 237,000	241,900	389,600	96,920			
P リン	121,000 ~ 184,000	126,000	177,100	130,000			
Se セレニウム	193 ~ 460	436	463	32.6			

**必須性が想定されるミネラル** 生命活動に必須と想定されているミネラルです。

元素名	基準範囲 (ppb)	測定値 (ppb)	前回値 (ppb)	前々回値 (ppb)	基準より低い	基準範囲	基準より高い
Li リチウム	1.80 ~ 9.00	31.8	16.9	9.89			
V バナジウム	7.50 ~ 88.0	80.1	18.4	87.9			
Co コバルト	11.0 ~ 42.0	80.7	6.58	104			
Ni ニッケル	145 ~ 2,150	1,293	707	4,435			
B ホウ素	110 ~ 481	1,363	353	551			
Ge ゲルマニウム	66.0 ~ 142	65.3	125	133			
Br 臭素	1,100 ~ 14,600	2,884	12,160	9,847			
I ヨウ素	20.0 ~ 190	240	56.7	215			

毛髪中のミネラルの分析結果であり 医学的な診断結果ではありません。

**結果表の読み方** 基準範囲 : 当社で測定した多数のお客様の毛髪検査結果を基に、解析 設定した毛髪ミネラル値の平均的な範囲です。(2004年 04月改訂)  
 測定値 : 毛髪検査によって得られた、"あなたの"ミネラルの数値です。  
 ppb : 毛髪 1g中に 0.000001mg(1億分の1)のミネラル量を含む。  
 棒グラフ : ■ 今回の測定値 □ 前回値 □ 前々回値



## 検査結果からのアドバイス

検査番号 A0000005780

お名前 見本 花子様

SAMPLE

毛髪ミネラル検査の結果から、あなたの体内に溜まっていると考えられる有害ミネラル、ならびに、あなたのミネラルバランスの崩れから考えられる症状についてコメントします。

## 有害ミネラルの蓄積について

見本花子様の有害ミネラルのベリリウム・水銀が中レベル、カドミウム・アルミニウム・鉛・砒素が高レベルを示しています。これらの有害ミネラルは少量でも正常な代謝を妨げ健康を損ねる要因を秘めていますので、マグネシウム・カルシウム・マンガン・鉄・銅・亜鉛・セレンウムを摂取し効果的な方法で解毒し体外へ排泄を促し極力、低レベルへ減量するように努めましょう。

## ミネラルバランスの崩れ から考えられる症状

症状	関連するミネラルバランスの崩れ
疲労	疲労は身体のエネルギーが低下している状態です。慢性疲労の原因はストレスと食生活が関係し特に水銀や鉛などの有害ミネラルが蓄積すると、だるくて眠いような疲れを起こすこともありますので疲労回復の栄養素の補給が必要です。
注意散漫	物事の連続性や、注意力に関するミネラルバランスの崩れが考えられます。その要因の一つに食品添加物や有害物質によって脳内化学物質のバランスを崩す可能性があると考えられます。対策の一つとして未精製穀物や乳酸菌の摂取を心がけましょう。
イライラ	神経系に関連のあるミネラルバランスの崩れが考えられます。血液中のカルシウム濃度が低下すると、生理反応が円滑に行われず、イライラ・不眠・神経過敏などをはじめ免疫力の低下を招きやすくなります。高脂肪食や加工食品を避け、マグネシウムの補給で神経の安定をはかりましょう。
ストレス	ストレスに関するミネラルバランスの崩れが考えられます。ストレス状態が続き進行すると、神経・消化器・内分泌機能を障害して全身に及ぶ可能性があります。環境汚染や有害物質もストレスをより深刻なものにします。ミネラルで特に影響を受けやすいのが、ナトリウムとカリウムですので、ストレス軽減のための栄養素の補給が必要になります。
消化吸収力	栄養を消化吸収する過程に問題が起こると、慢性の下痢・便秘・貧血などを呈することがあります。有害ミネラルや化学物質の汚染を防ぐには、まずは胃腸の状態を良くすることが健康維持の基盤となりますので、消化器系に必要な栄養素を十分に摂り、よく咀嚼して唾液とまぜることにより消化は向上します。
免疫抵抗力	身体の免疫機能に乱れが生じると、生体内に紛れ込んだ異物を排除しようとする際に異常が起こり、自分自身の細胞を障害してしまうことがあります。「生命の鎖」といわれるビタミン・ミネラル・アミノ酸などの必須栄養素をバランス良く取り入れてより強固にする事は、免疫力を高めることに結びつきます。
生活習慣	日常生活の中で作り出した悪習慣と体質が相俟って引き起こされた慢性病が生活習慣病です。大気汚染物質や有害ミネラルは体内の脂肪組織や脳に蓄積されやすい性質があります。細胞の過酸化脂質の発生を防ぐ効果的な栄養素の補給が望まれます。
美容	若々しく美しさを保ち、老化や血管年齢に重要な働きをするのに、たんぱく質が必要です。その中のコラーゲンやエラスチンは美容に欠かせないものですが、それらの生成に関与しているミネラル・ビタミンの補給も重要になります。美容健康を維持するには精神面を含めバランスの整った食生活が望まれます。

毛髪中ミネラルの分析結果から考えられるコメントであり 医学的な診断結果ではありません。異常がみられる場合には、かかりつけの医師もしくは専門家にご相談されることをお奨めします。



## 栄養素アドバイス表

検査番号 A0000005780

お名前 見本 花子様

SAMPLE

## 有害ミネラルの排泄を促すミネラル・ビタミン

あなたに必要なミネラル・ビタミンの中で、特に、有害ミネラルの排泄を促進するもの

マグネシウム	カルシウム	モリブデン	マンガン	鉄	銅
亜鉛	セレンウム	バナジウム	コバルト	ビタミンA	ビタミンB群
PABA	ピオチン	ビタミンC	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK

あなたに必要なミネラル・ビタミンの1日当りの所要量を示しています。年齢・性・妊娠などの諸条件に合わせて個別に設定されています。

献立アドバイス表を参考にされ、バランスのとれたミネラル・ビタミンの摂取をお奨めします。

## あなたに必要な主なミネラル

ミネラル名	一日当りの所要量	左記ミネラルを多く含む食材
カリウム	2,000mg g	干ひじき、ライ麦パン、きな粉、トマトジュース
マグネシウム	260mg g	干ひじき、きな粉、松の実、いか
カルシウム	600mg g	鮭の中骨水煮、干ひじき、豆腐、あゆ
マンガン	3.50mg g	オートミール、干ひじき、生うどん、きな粉
鉄	12.0mg g	干ひじき、はまぐり佃煮、きな粉、豚レバー
銅	1.60mg g	ピスタチオ、そら豆、きな粉、松の実
亜鉛	10.0mg g	そら豆、きな粉、松の実、胚芽米
セレンウム	45.0μg g	かつお、まぐろ、うるめいわし、帆立貝
ヨウ素	150μg g	こんぶ、干わかめ、かつお、大豆

必要なミネラルを摂取するときには、吸収促進作用や相乗作用のあるミネラル・ビタミンと一緒に摂ると効果的です。

## あなたに必要なミネラルの働きを助けるミネラル

ミネラル名	一日当りの所要量	ミネラル名	一日当りの所要量	ミネラル名	一日当りの所要量
モリブデン	25.0μg g	バナジウム	目安なし	コバルト	目安なし

## あなたに必要なミネラルの働きを助けるビタミン

ビタミン名	一日当りの所要量	ビタミン名	一日当りの所要量	ビタミン名	一日当りの所要量
ビタミンA	1,800IU U	ビタミンB1	0.80mg g	ビタミンB2	1.00mg g
ナイアシン	13.0mg g	パントテン酸	5.00mg g	ビタミンB6	1.20mg g
ビタミンB12	2.40μg g	ビタミンB15	目安なし	葉酸	200μg g
イノシトール	目安なし	コリン	目安なし	PABA	目安なし
ピオチン	30.0μg g	ビタミンC	100mg g	ビタミンD	100IU U
ビタミンE	8.00IU U	ビタミンK	55.0μg g		

現在治療中の病気や服薬のある場合や、特定の栄養素及び食品が影響を及ぼす可能性が有りますので、かかりつけの医師もしくは専門家の指示に従って下さい。



## 献立アドバイス表

検査番号

A0000005780

お名前

見本 花子様

SAMPLE

あなたに必要なミネラル・ビタミンを多く含む食材で構成されています。  
献立の参考にされ、バランスのとれたミネラル・ビタミンの摂取をお奨めします。

**表の使い方** それぞれのグループからバランスよく食材を組み合わせることで献立づくりにご利用ください。

## 食事パターン 3つの組み合わせ

## 1. 主食

<エネルギー源>  
ご飯、パン、麺など

## 2. 主菜

<たんぱく質 脂質源>  
魚介、肉、卵、大豆製品など

## 3. 副菜

<ビタミン・ミネラル>  
野菜、キノコ、海藻など

## 4. その他

果物、ナッツなど

栄養バランスを考えて  
果物なども取りましょう

毎食「主食・主菜・副菜」を組み合わせることで、主な栄養素が摂取できます。

1	食材	栄養素 1	栄養素 2	栄養素 3	栄養素 4	栄養素 5
主食	オートミール 1/2カップ 35g	マンガン 1.96mg	コリン - - -	イノシトル - - -		
	ライ麦パン 100g	カリウム 260mg	ゲルマニウム 420mg	ビタミンB1 0.28mg	クロム 10.0μg	モリブデン 67.0μg
	生うどん 1玉 140g	ゲルマニウム 490mg	クロム 22.4mg	モリブデン 74.2mg	マンガン 0.56mg	
	白米 茶碗山盛 1杯 72g	モリブデン 47.5mg				
主菜	鮭の中骨水煮 50g	カルシウム 1,600mg				
	はまぐり細煮 3匁 15g	鉄 5.75mg				
	きな粉 大さじ5 30g	カリウム 570mg	マグネシウム 96.0mg	モリブデン 90.0μg	マンガン 0.96mg	ホウ素 570μg
	むつ 1切 80g	ゲルマニウム 304μg	ビタミンD 768IU	モリブデン 37.6μg		
	いか 50g	ゲルマニウム 55.0μg	ビタミンB12 17.2μg	マグネシウム 36.0mg		
	豚レバー 40g	ビタミンB2 1.44mg	鉄 5.20mg	ビタミンA 17,200IU	コリン - - -	モリブデン 56.0μg
	絹豆腐 150g	モリブデン 69.0μg	クロム 13.5μg	銅 0.33mg		
	カンパチ 1切 90g	カリウム 441mg				
	そだがつお 1切 80g	鉄 4.00mg				
	ホタルイカ 10杯 50g	銅 1.50mg	ビタミンA 2,500IU			
	かつお 100g	ビタミンB6 0.87mg	セレンウム 130μg	ナイアシン 19.0mg	ヨウ素 198μg	マグネシウム 40.0mg
	豆腐 150g	マンガン 0.68mg	ホウ素 225μg	マグネシウム 48.0mg	コリン - - -	カルシウム 180mg
	和牛サーロイン 70g	亜鉛 3.36mg				
	大豆 20g	ニッケル 118μg	コリン - - -	マグネシウム 46.0mg	マンガン 0.50mg	ヨウ素 15.8μg
	ムール貝 3匁 30g	コバルト 15.3μg	バナジウム 22.5μg			
	たい 100g	ヨウ素 36.0μg				
	鶏レバー 40g	ビタミンA 18,800IU	ピオチン - - -	ビタミンB2 0.72mg	鉄 3.60mg	ビタミンB12 17.8μg
	あゆ 2尾 100g	カルシウム 270mg				
	めじろ 刺身 8切 80g	鉄 3.20mg				
	まぐろ 刺身 8切 80g	ビタミンB6 0.68mg	セレンウム 96.0μg	ゲルマニウム 120μg	ナイアシン 8.00mg	クロム 16.0μg
	はまぐり 1匁 70g	コバルト 21.0μg	ビタミンB12 19.9μg	ニッケル 84.0μg		
	がんもどき 中 1匁 80g	カルシウム 216mg				
	あおやぎ 1個 30g	鉄 3.00mg				
	ほや 1匁 50g	バナジウム 24.0μg	亜鉛 2.10mg	ゲルマニウム 105μg		
	うめいわし 2尾 70g	クロム 28.0μg	セレンウム 67.9μg			

現在治療中の病気や服薬のある場合、特定の栄養素及び食品が影響を及ぼす可能性がありますので、かかりつけの医師もしくは専門家の指示に従ってください。



## 献立アドバイス表

検査番号 A0000005780

お名前 見本 花子様

SAMPLE

3	副菜	食材	栄養素 1	栄養素 2	栄養素 3	栄養素 4	栄養素 5
		干ひじき 大さじ2 10g	マグネシウム 62.0mg	クロム 27.0μg	鉄 5.50mg	リチウム 34.0μg	バナジウム 52.0μg
		そら豆 10粒 50g	銅 0.23mg	亜鉛 1.25mg	ニッケル 55.0μg	ホウ素 41.5μg	
		こんぶ 3cm 2枚 1g	ヨウ素 130μg	リチウム 0.51μg			
		青のり 小さじ1 1g	コバルト 1.70μg	バナジウム 8.80μg	リチウム 2.10μg		
		大豆もやし 1カップ 40g	モリブデン 40.0μg	コバルト 1.60μg			
		きくらげ 5g	ビタミンD 800IU	鉄 2.20mg			
		つるむらさき 50g	マンガン 1.00mg				
		干わかめ 5g	マグネシウム 44.5mg	ヨウ素 390μg			
		枝豆 20さや 28g	モリブデン 39.2μg	ホウ素 241μg			
		しその実 10g	コバルト 2.00μg				
		さやいんげん 50g	コバルト 7.00μg	マンガン 0.60mg			
		干わらび 4g	コバルト 5.20μg				
		芽キャベツ 50g	コバルト 2.00μg	ビタミンK 150μg			
		寒天 1角の1/2 4g	ヨウ素 56.0μg				
		いんげん豆 20g	コバルト 4.60μg				
		干ぜんまい 4g	コバルト 0.80μg				
		焼き海苔 1枚 2g	バナジウム 2.60μg	ヨウ素 120mg	ビタミンA 260IU	カロチン 500μg	
		里芋 1こ 60g	カリウム 360mg				
		くわかめ 20g	リチウム 20.0μg	コバルト 4.60μg			
		春雨 10g	バナジウム 0.90μg				
		小豆 大さじ2 24g	ニッケル 106μg	マグネシウム 31.2mg	ホウ素 204μg	マンガン 0.31mg	コバルト 3.36μg
		ブロッコリー 50g	ビタミンP - - -	ホウ素 195μg	カリウム 265mg	ビタミンK 115μg	
		タラの芽 50g	マンガン 0.32mg				
		南瓜 50g	ビタミンE 2.30mg	カリウム 185mg			
		じゃが芋 小2こ 100g	カリウム 450mg	ビタミンB6 0.20mg	ビタミンC 23.0mg	ホウ素 88.0mg	

4	その他	食材	栄養素 1	栄養素 2	栄養素 3	栄養素 4	栄養素 5
		ピスタチオ 30g	リチウム 9.00μg	銅 0.39mg			
		ぶどう果汁 コップ1杯 200g	バナジウム 6.00μg				
		トマトジュース コップ1杯 200g	カリウム 520mg				
		松の実 大さじ3 27g	マンガン 2.11mg	亜鉛 1.54mg	ホウ素 265μg	マグネシウム 64.8mg	銅 0.32mg
		干あんず 3こ 30g	カリウム 390mg				
		米ぬか 10g	マンガン 1.80mg				
		カシューナッツ 20粒 30g	銅 0.57mg	マグネシウム 72.0mg	亜鉛 1.53mg	ニッケル 111μg	マンガン 0.57mg
		抹茶 小さじ1/2 1g	リチウム 0.86μg	マンガン 0.68mg			
		アーモンド 20粒 28g	ビタミンB2 0.28mg	ビタミンE 8.71mg	マグネシウム 72.8mg	ホウ素 258μg	ビオチン - - -
		メロン 1/6こ 100g	イシトール - - -	カリウム 320mg	ビタミンC 22.0mg		
		栗 5こ 70g	ニッケル 189μg	ホウ素 175μg	銅 0.31mg		
		干柿 2こ 66g	カリウム 541mg	クロム 14.5μg	ホウ素 172μg		
		バナナ 1本 100g	ビタミンB6 0.38mg	カリウム 390mg	マグネシウム 34.0mg	ホウ素 160μg	イシトール - - -
		ブラジルナッツ 10粒 30g	コバルト 15.3μg	ビタミンB1 0.28mg			
		キウイフルーツ 1こ 100g	マンガン 2.00mg	ビタミンC 80.0mg			

現在治療中の病気や服薬のある場合、特定の栄養素及び食品が影響を及ぼす可能性がありますので、かかりつけの医師もしくは専門家の指示に従ってください。