



**SAMPLE**  
検査番号: AU000005780

## 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得ますので、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

## 毛髪ミネラル検査表

Hair Elements Analysis Report

東京都中央区日本橋富沢町8-4 17サキ第一ビル

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

**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
① Na ナトリウム	3,930 ~ 40,800	450,300	338,000	1,126			
② K カリウム	2,660 ~ 32,500	316,100	38,840	1,111			
③ Mg マグネシウム	64,500 ~ 300,000	64,970	807,200	585,500			
④ Ca カルシウム	681,000 ~ 2,840,000	448,200	4,592,000	3,171,000			
⑤ Cr クロム	58.0 ~ 195	197	115	227			
⑥ Mo モリブデン	13.2 ~ 30.1	42.9	20.2	17.5			
⑦ Mn マンガン	65.9 ~ 454	1,768	150	962			
⑧ Fe 鉄	4,090 ~ 9,120	19,730	4,447	52,560			
⑨ Cu 銅	13,900 ~ 54,400	17,700	44,860	34,370			
⑩ Zn 亜鉛	120,000 ~ 237,000	241,900	389,600	96,920			
⑪ P リン	121,000 ~ 184,000	126,000	177,100	130,000			
⑫ 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
⑬ Li リチウム	1.80 ~ 9.00	31.8	16.9	9.89			
⑭ V バナジウム	7.50 ~ 88.0	80.1	18.4	87.9			
⑮ Co コバルト	11.0 ~ 42.0	80.7	6.58	104			
⑯ Ni ニッケル	145 ~ 2,150	1,293	707	4,435			
⑰ B ホウ素	110 ~ 481	1,363	353	551			
⑱ Ge ゲルマニウム	66.0 ~ 142	65.3	125	133			
⑲ Br 臭素	1,100 ~ 14,600	2,884	12,160	9,847			
⑳ 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(10億分の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勧めします。





## 栄養素アドバイス表

検査番号 A0000005780

お名前 見本 花子様



## 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	ビオチン	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	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	干ひじき、きな粉、松の実、いか
カルシウム	600mg	鮭の中骨水煮、干ひじき、豆腐、あゆ
マンガン	3.50mg	オートミール、干ひじき、生うどん、きな粉
鉄	12.0mg	干ひじき、はまぐり佃煮、きな粉、豚レバー
銅	1.60mg	ピスタチオ、そら豆、きな粉、松の実
亜鉛	10.0mg	そら豆、きな粉、松の実、胚芽米
セレンウム	45.0μg	かつお、まぐろ、うるめいわし、帆立貝
ヨウ素	150μg	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	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	ビタミンB1	0.80mg	ビタミンB2	1.00mg
ナイアシン	13.0mg	パントテン酸	5.00mg	ビタミンB6	1.20mg
ビタミンB12	2.40μg	ビタミンB15	目安なし	葉酸	200μg
イノシトール	目安なし	コリン	目安なし	PABA	目安なし
ビオチン	30.0μg	ビタミンC	100mg	ビタミンD	100IU
ビタミンE	8.00IU	ビタミンK	55.0μg		

●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得ますので、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。





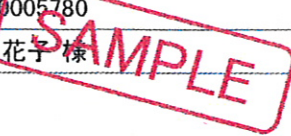
## 献立アドバイス表①

検査番号

A000005780

お名前

見本 花子様



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て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 主食	食材		栄養素1		栄養素2		栄養素3		栄養素4		栄養素5	
		オートミール 1/2カップ 35g	マンガン	1.96mg	---	---	---	---	---	---	---	---
	ライ麦パン 100g	カリウム	260mg	ゲルマニウム	420mg	ビタミンB1	0.26mg	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									

2 主菜	食材		栄養素1		栄養素2		栄養素3		栄養素4		栄養素5	
		蛙の中骨水煮 50g	カルシウム	1,600mg								
	はまぐり佃煮 3こ 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									
	そうだがつお 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こ 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	ビオチン	---	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									
	めじ鯛 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 10こ 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こ 80g	カルシウム	216mg									
	あおやぎ 1個 30g	鉄	3.00mg									
	ほや 1こ 50g	バナジウム	24.0μg	亜鉛	2.10mg	ゲルマニウム	105μg					
	うるめいわし 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得ますので、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②

検査番号

A0000005780

お名前

見本 花子様



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	
		成分名	値	成分名	値	成分名	値	成分名	値	成分名	値
	干ひじき 大さじ2 10g	マグネシウム	62.0mg	クロム	27.0 μg	鉄	5.50mg	リチウム	34.0 μg	バナジウム	52.0 μg
	そら豆 10粒 50g	銅	0.23mg	亜鉛	1.25mg	ニッケル	55.0 μg	ホウ素	41.5 μg		
	こんぶ 3cm 2枚 1g	ヨウ素	130 μg	リチウム	0.51 μg						
	育のり 小さじ1 1g	コバルト	1.70 μg	バナジウム	8.80 μg	リチウム	2.10 μg				
	大豆もやし 1カップ 40g	モリブデン	40.0 μg	コバルト	1.60 μg						
	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	390 μg						
	枝豆 20さや 28g	モリブデン	39.2 μg	ホウ素	241 μg						
	しその実 10g	コバルト	2.00 μg								
	さやいんげん 50g	コバルト	7.00 μg	マンガン	0.60mg						
	干わかび 4g	コバルト	5.20 μg								
	芽キャベツ 50g	コバルト	2.00 μg	ビタミンK	150 μg						
	寒天 1角の1/2 4g	ヨウ素	56.0 μg								
	いんげん豆 20g	コバルト	4.60 μg								
	干ぜんまい 4g	コバルト	0.80 μg								
	焼き海苔 1枚 2g	バナジウム	2.60 μg	ヨウ素	120mg	ビタミンA	260IU	βカロチン	500 μg		
	里芋 1こ 60g	カリウム	366mg								
	くきわかめ 20g	リチウム	20.0 μg	コバルト	4.60 μg						
	春雨 10g	バナジウム	0.90 μg								
	小豆 大さじ2 24g	ニッケル	106 μg	マグネシウム	31.2mg	ホウ素	204 μg	マンガン	0.31mg	コバルト	3.36 μg
	ブロッコリー 50g	ビタミンP	---	ホウ素	195 μg	カリウム	265mg	ビタミンK	115 μg		
	クラの芽 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	
		成分名	値	成分名	値	成分名	値	成分名	値	成分名	値
	ピスタチオ 30g	リチウム	9.00 μg	銅	0.39mg						
	ぶどう果汁 コップ1杯 200g	バナジウム	6.00 μg								
	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	265 μg	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	111 μg	マンガン	0.57mg
	抹茶 小さじ1/2 1g	リチウム	0.86 μg	マンガン	0.66mg						
	アーモンド 20粒 28g	ビタミンB2	0.26mg	ビタミンE	8.71mg	マグネシウム	72.8mg	ホウ素	258 μg	ビオチン	---
	メロン 1/6こ 100g	イノシトール	---	カリウム	320mg	ビタミンC	22.0mg				
	栗 5こ 70g	ニッケル	189 μg	ホウ素	175 μg	銅	0.31mg				
	干柿 2こ 66g	カリウム	541mg	クロム	14.5 μg	ホウ素	172 μg				
	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	160 μg	イノシトール	---
	ブラジルナッツ 10粒 30g	コバルト	15.3 μg	ビタミンB1	0.26mg						
	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得ますので、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。