

睡眠とミネラル



不十分な睡眠は生命予後の悪化に繋がります。

慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすことが知られています。

慢性的な寝不足状態にある人は糖尿病や心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病に罹りやすいことが明らかになっています。

睡眠に重要な主要ミネラル

【マグネシウム】

マグネシウムには、神経の興奮を抑え神経伝達を正常に保つ働きがあります。このため、マグネシウムを摂取することで高ぶる気持ちを鎮め、安定した精神状態を保つ効果があります。

ベッドに入ってもなかなか落ち着かない、心配事が止まらないという場合は、マグネシウムを摂ることで気持ちをリラックスさせることができるかもしれません。

【亜鉛】

亜鉛欠乏は不眠や睡眠障害と関連することが知られており、文献を系統的に集めた研究でも、欠乏が不眠の症状と関連することが知られています。

亜鉛欠乏自体が他の栄養素の摂取も減らして、睡眠障害に関連するというサイクルもみられます。

【鉄】

鉄は脳内でドパミン合成を行う「チロシンヒドロキシラーゼ」の律速酵素の活性化に必要であることが知られています。ドパミンは幸福感やモチベーションの維持形成、そして運動等に関わる神経伝達物質です。鉄不足は、ドパミン合成の減少に繋がり、ストレス、睡眠時間の短縮、抑うつ気分と関係するということが分かっています。また、ドパミン神経系はレム睡眠にも関わっているため、悪夢や中途覚醒の原因にもり、腰や脊髄でのドパミン神経系の異常によって、足がむずむずする「むずむず足症候群」を引き起こす事もあります。

厚生労働省 e-ヘルスネット 睡眠と生活習慣病との深い関係
医療教育研究所
睡眠プライマリケアクリニック池袋

Natural Mineral Enzyme 毎日が安心。まずは「ミネラル・エンザイム」。

イメディス・オリジナルサプリメント

- 医師の監修のもと78種類ものミネラルがバランス良く含まれ、吸収を高めるため発酵乳酸菌を配合。
- さらにリラックス効果がある新生児の脳波と同じ周波数を転写済みです。

天然由来成分のみを使用

- 天然由来のイオン化有機ミネラル
- 無農薬玄米の複合活性酵素（乳酸菌&酵母菌）
- サンゴカルシウム



アメリカ・ウエバーステート大学の分析によるミネラル成分一覧

水素	カリウム	セレン	バリウム	ハフニウム
リチウム	カルシウム	臭素	ランタン	タンタル
ベリリウム	スカンジウム	ルビジウム	セリウム	タングステン
ホウ素	チタン	ストロンチウム	プラセオジム	レニウム
炭素	バナジウム	イットリウム	ネオジム	白金
窒素	クロム	ジルコニウム	サマリウム	金
酸素	マンガン	ニオブウム	ユウロピウム	水銀
フッ素	鉄	モリブデン	カドニウム	タリウム
ナトリウム	コバルト	銀	カドミウム	鉛
マグネシウム	ニッケル	スズ	アンチモン	ビスマス
アルミニウム	銅	ケイ素	ゲルマニウム	トリウム
ケイ素	亜鉛	リン	セシウム	ウラン
硫黄	ヒ素	ヨウ素	セシウム	
塩素		セシウム		
希ガス成分（ヘリウム、ネオン、アルゴン、クリプトン、キセノン、ラドン）				

9,720円（税込）
180粒入（約1ヶ月分）

飲み方

通常 1日6粒（朝3粒、夕3粒）
体重60kgの成人目安

ストレスの多い日 通常+朝3粒、夕3粒

製造元 西川製薬
販売元 株式会社イメディスジャパン
BRTサロン

