

2004年 7月14日

みつばち通信

2004年-2号

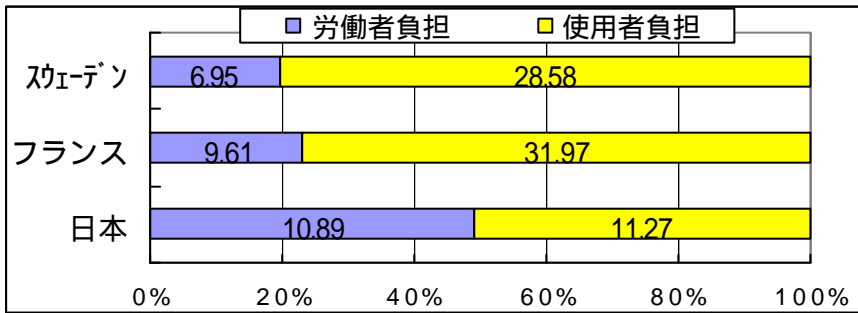
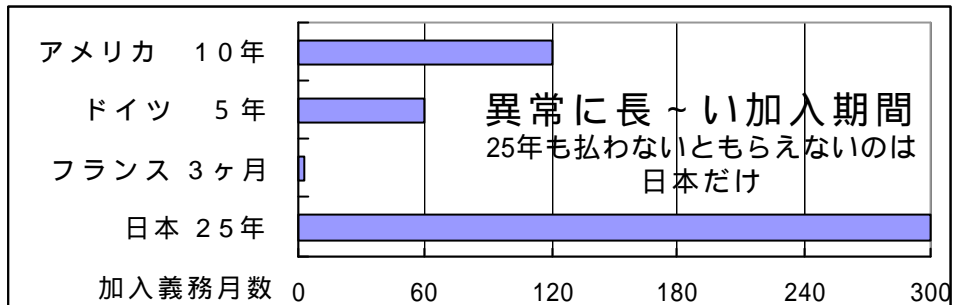
みつばち薬局待鳳店
京都市北区紫竹西南町 66
494-1788 FAX494-1566

みつばち薬局紫野店
京都市北区紫野上築山町 2-2
417-3911 FAX417-3910

国際比較

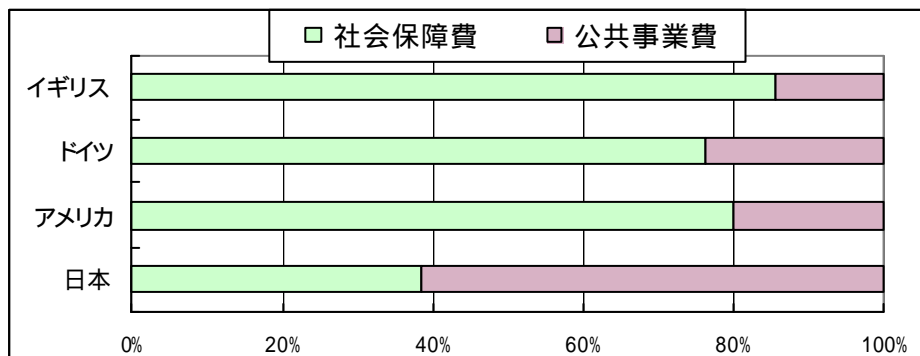
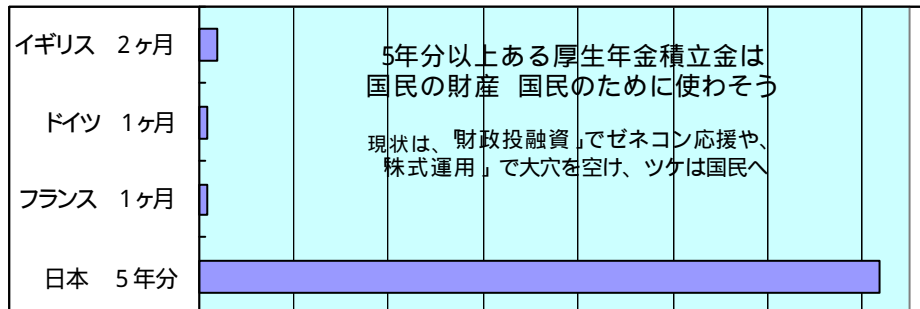
やっぱり変 日本の年金 安いだけではない！ 改悪やめて 安心できる年金改革を！

日本は最低受給資格二
五年必要。期間不足な
ら年金は一円も出な
い。せめて十年に短縮
を！



日本の厚生年金は労使折半。経済力のある企業がより多く負担するのが世界の流れ。日本は企業負担が低く、大企業は史上最高の利益をあげています。

年金財源はどこから？ ムダな公共（土木）事業にまわす税金を社会保障に使う！ 事業主負担をヨーロッパ並に引き上げる！で十分。消費税では事業主負担が更に減り、国民負担だけが增える。税金の使い方を変え、安心できる年金制度を！



ホントは大事なミネラル

ミネラルは、私たちのからだには不可欠な栄養素 = タンパク質・炭水化物・脂質・ビタミン、とともに、5大栄養素の1つです。ミネラルは筋肉・神経の働きの調整、炭水化物・タンパク質・脂質などの代謝の調整、体液量や酸・アルカリ度の調整などに深く関わっていますが、人間の体内では作り出せないもの。ミネラルの必要量はごく微量だが、最近ではミネラル不足が指摘されています。

ミネラルの1日必要量

ミネラルの種類	成人男性	成人女性	備考
カルシウム Ca	600mg	600mg	
鉄 Fe	600mg	600mg	閉経後10mg/日
マグネシウム Mg	320mg	260mg	
亜鉛 Zn	12mg	10mg	

注：男女とも30～49歳の一日の必要量（栄養所要量）

なぜ足りない？ 農地の土壌 農薬や化学肥料の影響

食べ物自体に含まれるミネラルが減った

そもそも日本の土壌は欧米に比べてミネラル分が少ない。さらに近年は化学肥料や農薬の度重なる使用で土のミネラルバランスが崩れたり、品種改良により、食べ物自体に含まれているミネラル量も昔に比べ減少してしまっているという。又、よりおいしく食べやすくと、食品が精製されるほどミネラル分は失われてしまうのだ。

ミネラルの種類と量（可食部100g当たり 単位：mg）（五訂日本食品標準成分表より）

食品名	カルシウム Ca	鉄 Fe	マグネシウム Mg	亜鉛 Zn	銅 Cu
玄米	9	2.1	110	1.8	0.27
精白米	5 (44%減)	0.8 (62%減)	23 (79%減)	1.4 (22%減)	0.22 (19%減)
玄穀	36	2.9	110	1.7	0.32
小麦粉	23(36%減)	0.6(79%減)	12(89%減)	0.3(82%減)	0.09(72%減)
黒砂糖	240	4.7	31	0.5	0.24
上白糖	1(99.5%減)	微量(100%減)	微量(100%減)	微量(100%減)	0.01(96%減)

食べ物が だ・い・じ

5大栄養素

タンパク質
炭水化物
脂質
ビタミン
ミネラル



過剰摂取のミネラルも

飲み物や加工食品で

現代人の食生活では、ミネラルの片寄りもあります。

多くの清涼飲料水や加工食品には、添加物としてリン酸塩が含まれています。リンもミネラルの一種ですが、摂り過ぎるとカルシウムの吸収を妨げてしまいます。加工食品を多く摂取したときには、積極的なカルシウム補給を心がけましょう。

日本人は

カルシウムが足りない！

とくに不足しやすいのがカルシウム。日本人は摂取量が目標値を超えたことが過去30年間一度もない！！のです。鉄、銅、亜鉛、マグネシウムの不足も最近の調査で判明。豊かそうで、実は「貧弱な」

食生活を送っているのが、現代の日本人なのかもしれませんね。

“ミネラルウォーター”のミネラルは？

ミネラルウォーターとは、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルを豊富に含んだ水で、そのミネラルは私たちの体にとって欠かせないものだ。

ボトルで売られている水はたくさんある。しかし、実は全てがミネラルウォーターというわけではない。

おいしいから飲むという場合ならよいが、健康のことを考えて飲むなら、製品表示をチェックしよう。「ミネラルウォーター」や「ナチュラルミネラルウォーター」と表示のあるものがミネラルウォーターである。

ミネラルたっぷり 海洋深層水

最近流行の海洋深層水とは、海の奥底を循環している水のこと。表層の海水と混じり合うことがないため、細菌の数が少なくとてもキレイな水です。さまざまなミネラル成分や必須微量元素がバランスよく豊富に含まれています。とくに摂取しにくいマグネシウムも豊富に含まれています。

待鳳店 夜間のみ臨時休業の お知らせ

7月20日(火)夜間休業

8月16日(月・送り火)夜間休業

朝・昼は
通常通り
午後4:30まで

ご迷惑をおかけしますが、宜しくお願いいたします。

みつばち薬局待鳳店薬局長 津田 羊子

みつばち薬局 知得クイズ

下の5問の□に当てはまる言葉をお答え下さい。 もっともふさわしいと思われる言葉を解答欄に記入して、応募箱にお入れ下さい。 全問正解の方の中から、抽選で10名様に図書券(1,000円)を差し上げます。 当選者の発表は、薬局内に掲示します。 締め切り日：8月14日(土) 薬局内の「クイズ応募箱」に入れてください。

【第1問】日本の厚生年金積立金の額は厚生年金の年間平均支給額の約 年分である。

【第2問】ミネラルの中で □ を摂りすぎるとカルシウムの吸収を妨げる。

【第3問】ミネラルウォーターとは、カルシウムや □ などのミネラルを豊富に含んだ水である。

【第4問】年金を受給するのに必要な最低加入期間はアメリカ 10年、ドイツ5年、フランス3ヶ月、日本は □ 年である。

【第5問】私たちの体に不可欠な5大栄養素は、タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミンと、 □ である。

お名前： _____ 電話： _____

ご住所： _____

問題	回答覧	問題	回答覧
第1問	:	第4問	:
第2問	:	第5問	:
第3問	:		