



8月に入り、暑い日も多くなってきました。汗をかく回数もかなり増えてきていると思います。汗の中にはミネラルが含まれていることをご存知でしょうか？
そこで今月はミネラルについてお話したいと思います！

☆ ミネラルって一体何？

ミネラルとは、たんぱく質や炭水化物と並ぶ5大栄養素の一つで無機質とも言います。

人の体を元素にまで分解すると、全体の約96%が炭素・水素・酸素・窒素の4つで出来ています。残りの4%にあたるものがミネラルです。つまりミネラルはカラダの重要な構成成分なんです！

ミネラルは多くの種類がありますが、特に必要不可欠なものが、カルシウム、鉄などの **必須ミネラル** と呼ばれるものです！ミネラルは体の中で作ることが出来ないの、食べ物や飲み物で摂取するしかありません。

☆ 不足すると病気になりやすい！？

ミネラルは、身体作りや生命機能活動、外的からの防衛などほとんどの生体活動に関わっています。また、酵素の働きも支えています。酵素が働かないと、病気にかかりやすくなり、老化も促進してしまいます。ミネラルは体調を整えるバロメーターといってもいいかもしれません。汗を大量にかくとミネラルの中でも特にナトリウム（塩分）が失われます。ナトリウムが不足すると足をつりやすくなります。熱中症などこのような症状が起こった時は、失われた水分とミネラルをスポーツドリンクなどで補給しましょう！

汗を大量にかくこの季節、ミネラルを摂って元気に乗り切りましょう！！