

## ■図 4-2 富士山溶岩ミネラルの動き

(ビタミンと一緒に摂取すると潤滑油の働きをします)

体への作用	必要なミネラル	必要なビタミン
インシュリンを作る	バナジウム・亜鉛・マグネシウム・クロム	
病気の抵抗力（免疫）	亜鉛・セレン・鉄	ビタミンC・ビタミンA 風邪に負けない体にする
筋肉の収縮	マグネシウム・リン・カリウム・銅・鉄	
骨や歯	カルシウム・リン・銅・マグネシウム・マンガン	ビタミンD
血圧	カリウム・ナトリウム・亜鉛（コレステロールの調節）	ビタミンB12
傷が治る	マンガン・亜鉛	
エネルギーの代謝	リン・マグネシウム	
髪や皮膚	亜鉛・モリブデン・銅	ビタミンA・ビタミンB2・ビタミンB6
肝臓・腎臓	モリブデン・カリウム	
体温の維持	鉄	ビタミンC（鉄の吸収率アップ）
増血	鉄・銅・亜鉛	ビタミンC・ビタミンE／ビタミンK
視力	鉄・銅・亜鉛	ビタミンA
心臓	カルシウム・マグネシウム	
精神の安定	マグネシウム・リン・マンガン・亜鉛・カルシウム	
味覚・臭覚	亜鉛	
疲労回復	マンガン・モリブデン・亜鉛・クロム	
抗がん作用	モリブデン	ベータカロチン
性腺分泌の活性	亜鉛	
酵素の活性	亜鉛・モリブデン・銅・マグネシウム	
水分の調節	カリウム・ナトリウム	
消化	塩素（胃酸の合成）	
抗酸化	亜鉛・マンガン・セレン	

出典：『富士山はヨウガンズ』（有限会社溶岩研究所/2004. 12. 27/第3刷）