

タンパク質

血液・肉・細胞など身体
肺の基礎を養成
568 ~ 571(nm)

ビタミン B2
体調を整え・美肌養成
465 ~ 481(nm)

マグネシウム
動脈硬化予防
427 ~ 465(nm)

ビタミン B1
体調を整える
365 ~ 427(nm)

カリウム
脳 体液濃度調整機能
588 ~ 598(nm)

リン 骨・歯を形成
481 ~ 486(nm)

鉄 血液中で赤血球の
ヘモグロビンの成分に
なって酸素の運搬

銅 コレステロール
糖の代謝
577 ~ 588(nm)

ナトリウム
体液濃度調整機能
486 ~ 492(nm)

ビタミン B6
神経細胞の興奮を制御
599 ~ 645(nm)

カルシウム
体液濃度調整機能
571 ~ 577(nm)

ナイアシン
糖質・資質からの肝
エネルギー生成補助
492 ~ 499(nm)

マンガン 栄養素の代謝
活性酸素を分解
598 ~ 599(nm)

ビタミン E
抗酸化作用
557 ~ 568(nm)

繊維
便秘や成人病予防
499 ~ 530(nm)

亜鉛
皮膚再生補助
530 ~ 557(nm)

○ ナイアシン
(糖質からのエネルギー生成補助)
DNA 解析数値が 60%以下の方は
糖質系に注意が必要。

○ タンパク質
血液・細胞・肉などの身体基礎養成

○ マンガン
(栄養素の代謝・活性酸素を分解)

○ カリウム
(体液濃度調整機能)
脳の養成と活性化に役立てる
には、カリウム解析値 50%以上
のお米の摂取が理想です。
カリウム解析数値 50%以上
のお米の摂取で認知症予防にも
役立ちます。

○ マグネシウム
解析値 90%以上の方は玄米摂取に
向いています。解析値 90 以下の方
は白米の摂取をお勧めします。
お米を適切・適量摂取をする事で動
脈硬化・認知症の予防の土台を構築
出来ます。

健康は予防から

【 予防は「食」から 】
「食」は、ご飯から。