

いろいろな有害物質（一例）

	有害物質	尿中の指標
1	無機鉛	δ -アミノレブリン酸
2	カドミウム	β_2 -ミクログロブリン
3	水銀	コプロポルフィリン
4	キシレン	クレゾール
5	ベンゼン	マンデル酸

生物学的有害物質 →

◆カドミウム・・・汚染源 たばこ、排気ガスなど

過剰蓄積による疾病や症状・・・貧血、腎障害、骨粗しょう症

◆水銀・・・汚染源 ワクチン、魚介類、アマルガム

過剰蓄積による疾病や症状・・・アトピー性皮膚炎、貧血、腎障害

◆鉛・・・鉛管による水道管、白髪染め、たばこなど

過剰蓄積による疾病や症状・・・貧血、神経障害、動脈硬化、脳の発達障害など

◆ヒ素・・・残留農薬、魚介類、排ガスなど

過剰蓄積による疾病や症状・・・皮膚がんなど

◆アルミニウム・・・アルミ缶、アルミホイル、たばこ、殺虫剤など

過剰蓄積による疾病や症状・・・貧血、腎障害など

これらを排毒してくれるのは

- ・セレン（ウニ、ネギ、ワカサギ）
- ・亜鉛（あずき、なっとう、しいたけ、わかめ、いりごま、パセリなど）
- ・カルシウム（こまつな、モロヘイヤ、ごま、いわしなど）
- ・マグネシウム（大豆、ひじき、ナッツ、わかめなど）

医学的有害物質 → 消毒薬、内服薬、抗がん剤、レントゲン被ばくなど

○食品添加物



pixta.jp - 17543877

○有害貴金属 → 亜鉛や銅、マグネシウム、鉄分、ヒ素などの金属

○農薬



○薬



○合成洗剤 石鹼 シャンプーなど

