

■ 図 3-8 分子栄養学が提唱する生命の鎖
(42 の栄養物質と追加された栄養物質)

栄養素	内容
主要ミネラル	カルシウム、マグネシウム、カリウム、ナトリウム、リン、塩素、硫黄
微量ミネラル	鉄、銅、亜鉛、コバルト、セレン、クロム、マンガン、臭素、フッ素、ケイ素、ヨウ素、モリブデン、ルビジウム、鉛、アルミニウム、カドミウム、ホウ素、バナジウム、ヒ素、錫、ニッケル、リチウム
ビタミン	ビタミン A、ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン B3、ビタミン B5、ビタミン B6、ビタミン B12、ビタミン C、ビタミン D、ビタミン E、リノール 酸、ビタミン H、ビタミン K、ビタミン M、コリン
必須アミノ酸	イソロイシン、ロイシン、メチオニン、スレオニン、バリン、リジン、フェニールアラニン、トリプトファン
必須脂肪酸	飽和脂肪酸、オメガ 3、オメガ 6、オメガ 9

資料：森山晃嗣ドットコム（ホームページ）より