

「なんとなく不調」は、体からのサインとして現れます

# 今の体の状態を見つめる チェックシート

— 体の働きから考える、ミネラルという土台 —



このたびは、  
無料PDF『体の状態セルフチェックシート』をダウンロード  
いただき、ありがとうございます。

このチェックシートは、体の状態を診断したり、結論を出すた  
めのものではありません。

日々の体調や気になるサインから、今の体に起きている  
変化を見つめ直すきっかけとしてお使いください。

体の不調や変化は、決して突然起きるものではなく、  
日々の積み重ねの中で少しずつ表れてくることが多いものです。

このチェックを通して、  
「何を足すか」よりも「体のどこに目を向けるとよいか」  
を考えるきっかけになれば幸いです。

では、最近のご自身の様子を思い浮かべながら、  
当てはまるものに○をつけてみてください。

## 【A】めぐりと排出に関わる働きについて（体内環境・排出）

- ・便秘や軟便など、お腹の調子が安定しにくい
- ・排便がすっきりしない感じが残ることがある
- ・生活リズムが乱れると、肌に変化が出やすい
- ・夕方になると、脚や顔のむくみが気になる
- ・手足の冷えや、巡りの悪さを感じることもある



## 【B】回復力を支える働きについて（再生・修復）

- ・以前より、疲れが抜けにくくなったと感じる
- ・髪・肌・爪など、見た目の変化が気になり始めた
- ・疲れが翌日まで残ることが増えた
- ・睡眠が浅く、朝すっきり起きにくい
- ・小さな傷やあざが、以前より治りにくくなったと感じる

## 【C】 守る・防ぐ働きに関するチェック（防衛・免疫）

- ・ 風邪をひきやすくなったと感じる
- ・ 季節の変わり目や、人が多い場所に行った後に体調を崩しやすいと感じる
- ・ 軽い不調が長引きやすい
- ・ 体調を崩した後、回復に時間がかかる
- ・ 感染症や体調管理について、以前より気になるようになった



## 【D】 生活習慣と内臓機能の働きに関するチェック（内臓・代謝）

- ・ 年齢とともに、内臓の健康が気になってきた
- ・ 数値をきっかけに生活を見直したことがある
- ・ 健康診断の数値を「今は問題ないけれど将来が気になる」と感じている
- ・ 代謝が落ちたと感じたり、体重が気になる
- ・ 年齢とともに、生活習慣病の予防について意識するようになった

○が多かった項目は、今のあなたの体で、働く力に少し負担がかかりやすくなっている状態を示しているかもしれません。

体の働きは互いに関係しているため、いくつかの項目に当てはまることもあります。

## 【A】が多かったあなたへ

今の体では、**めぐりや排出に関わる働きに少し負担がかかりやすくなっているのかもしれない。**

便通やむくみ、冷え、肌の変化などは、体の中の「流す・出す」動きが追いつきにくくなったときにあらわれやすいサインです。

まずは、体の流れがどこで滞りやすいのかに目を向けてみるのがヒントになるかもしれません。

## 【B】が多かったあなたへ

今の体では、**回復や修復に関わる働きに少し疲れがたまっている可能性があります。**

疲れが抜けにくい、睡眠が浅い、髪や肌の変化が気になるといった感覚は、体が立て直す力を使い続けているときに感じやすくなります。

無理を重ねていないか、休む時間が足りているかを振り返ってみてください。



## 【C】が多かったあなたへ

今の体では、**守る・防ぐ働きに少し余裕がなくなっているのかもしれない。**

風邪をひきやすい、回復に時間がかかる、体調の変化に敏感になったと感じる場合、体が外からの刺激に対応し続けている状態とも考えられます。

今の体が、どれくらい余力を残せているかを感じ取ることが大切です。

## 【D】が多かったあなたへ

今の体では、**内臓や代謝に関わる働きに少し負担がかかりやすくなっている可能性があります。**

年齢や生活習慣の影響は、自覚がないまま体の内側に積み重なっていくことがあります。

数値そのものよりも、これからの体とどう付き合っていくか、という視点で見直してみることがヒントになるかもしれません。

体の中で起きている反応の多くは、微量でも欠かせない材料によって支えられています。

ミネラルは、体を変えるための主役というより、さまざまな働きがうまく進むための下地として位置づけられる存在です。

すぐに何かを変えたい方よりも、体の土台を整えながら、長く付き合っていきたい方に、この考え方は合っているかもしれません。

## — 酵素・ビタミンとの関係から考える —

ミネラルという言葉は、

「体に必要」「不足しやすい」と聞いたことがある方も多いと思います。

ただ、

なぜ必要なのか、体の中でどんな役割をしているのかまで具体的に説明できる方は、実はそれほど多くありません。

私たちの体の中では、

回復する、整える、守るといった働きが、同時に、そして連続して行われています。

これらの働きを進めているのが、**酵素**です。

酵素は、

体の中で起きるさまざまな反応が滞らずに進むよう、流れを整える存在です。消化、回復、調整など、体の中の作業をスムーズに進めるために常に働いています。

ただし、酵素はそれだけでは十分に力を発揮することができません。

酵素が正しく働くためには、**ミネラルやビタミン**といった材料が**必要**になります。

たとえるなら、酵素が「働き手」だとすると、

ミネラルやビタミンはその働き手が使う

「道具」や「部品」のようなものです。



働き手がいても、道具や部品が不足していると、作業が思うように進まないのと同じです。

そのため、酵素があっても、ビタミンを意識していても、  
**ミネラルが不足していると、体の反応はスムーズに進みにくくなる**  
**ということが起こります。**

実際、ビタミンをサプリメントなどでしっかり補っている方でも、ミネラルが不足していると、それらが十分に活かされにくいケースは少なくありません。

ここでいう「反応」とは、  
一般に「代謝」と呼ばれるものも含めた、体の中で起きている  
さまざまな生理的な働きを指しています。

現代の生活では、  
食事や運動に気をつけている方であっても、ミネラルが十分に  
補えていないケースは決して珍しくありません。

その理由の一つは、  
食材そのものに含まれるミネラル量が、昔と比べて減っていることです。

もう一つは、  
年齢やストレス、生活リズムの変化に  
よって、体の中でミネラルが消費され  
る場面が増えているという点です。





また、

加工食品や市販のお弁当、外食の機会が増え、カロリーやたんぱく質は足りていても、ミネラルが不足しやすい食生活になっています。

こうした状態は、「**新型栄養失調**」と呼ばれることもあり、見た目には問題がなくても、体の内側では材料不足が起きているケースが珍しくありません。

その結果、

「それなりに気をつけているつもりなのに、思うように手応えを感じられない」と感じる方が増えています。



ここまで見てきたA～Dの体の働きも、実はすべて、こうした体内の反応の上に成り立っています。どれか一つの働きだけを切り取って整えようとしても、材料が足りていなければ、体は十分に力を発揮できません。

ミネラルは、

何かに特化して「効かせる」ものではありません。

何かを無理に変える主役でもありません。

けれど、体の中で起きている多くの反応が滞りなく進むために欠かせない下地として、静かに関わっている存在です。



人の体を正常に機能させ、  
日々の状態を維持していくためには、  
**およそ70種類のミネラルが必要だとも言われています。**

これらはごく微量ずつですが、代謝や調整、回復といった働きに広く関わっています。

ミネラル不足が、現代病や生活習慣病と関係していると指摘される理由も、こうした背景にあります。

もちろん、ミネラルを摂ればすぐに何かが変わる、  
というものではありません。

体が回復や調整に使える余力を持ちにくい状態のときほど  
変化はゆっくりに感じることもあります。

それでも、  
**生体機能を安定的に維持していく上で、欠かせない要素の一つであることは間違いありません。**

ミネラルが大切だと言われる理由は、  
「〇〇に効くから」ではなく、体の中で起きている多くの働きが、  
同時に支えられているからです。

もしあなたが、  
目先の変化だけでなく、体の土台を大切にしながら  
これからの時間を過ごしたいと感じるなら、  
この考え方は、一つのヒントになるかもしれません。



ここまでお読みいただき、ありがとうございます。

この無料PDF 『体の状態セルフチェックシート』では、ミネラルを「何に効くか」ではなく、「体の土台としてどう捉えるか」という視点をお伝えしてきました。

もし、この考え方をもう少し日常に取り入れてみたいと感じた方は、体の土台を支えるための一つの選択肢として、ミネラルについての情報も参考にしてみてください。

▶ ミネラルについて詳しくはこちら

<https://life-source.net/mineral/>