

## 有害ミネラル一覧

重金属	避けるもの
水銀	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚（特にマグロ、カツオ、サケ）</li> <li>・水銀体温計</li> <li>・ワクチン接種</li> <li>・破損蛍光灯</li> <li>・歯の詰めもの（アマルガム）</li> </ul>
鉛	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白髪染め</li> <li>・ハンダ</li> <li>・タバコ</li> <li>・鉛の水道管</li> <li>・クリスタルガラス（切子）</li> <li>・印刷インク</li> <li>・白ペンキ、白絵の具（塗料）</li> <li>・排気ガス</li> <li>・鉛のおもちゃ、アクセサリ</li> </ul>
ヒ素	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚介類</li> <li>・排気ガス</li> <li>・海藻</li> <li>・残留農薬（野菜・果物）</li> <li>・井戸水</li> </ul>
カドミウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・玄米</li> <li>・井戸水</li> <li>・タバコ</li> <li>・ハンダ</li> <li>・排気ガス</li> <li>・石油、石炭</li> </ul>
アルミニウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水道水</li> <li>・制汗剤</li> <li>・大気汚染</li> <li>・アルミ調理器具</li> <li>・胃薬</li> <li>・タバコ</li> <li>・アルミホイール、アルミ缶</li> <li>・自転車</li> <li>・殺虫剤</li> <li>・缶づめ</li> <li>・各種アルミ製品</li> </ul>
ニッケル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ステンレス</li> <li>・歯科矯正器具（ブリッジワイヤー）</li> <li>・豆（コーヒー、チョコ、ナッツ、大豆、小豆）</li> </ul>
ベリリウム	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大気汚染</li> <li>・電子機器</li> </ul>