

サルフェート

サルフェート（硫酸塩）は、ミネラルウォーターなどに含まれ、マグネシウムなどと硫酸基が結合してできた成分です。

サルフェートの主な働きは、デトックス効果があり体内から有害物質を排除する役割があります。そのため、サルフェートを摂取していると、体内の水銀やアンモニアなどの毒素を体外に出してくれるため、病気を防いでくれるのです。

他にもサルフェートには新陳代謝を高める働きなどがあるため、美容効果が高いと注目を集めています。

サルフェートは硫酸塩とも呼ばれ、硫酸基がミネラル分と結合してできている成分です。ミネラル分には、カルシウムや、ナトリウム、マグネシウムなどが含まれています。

サルフェートは、ミネラルウォーターの中に多く含まれており、特にヨーロッパ産のものに含まれています。

日本産のミネラルウォーターでは、温泉水を源泉としているものに含まれています。

サルフェートは有害物質を排除する役割のほか、以下のような効果効能があります。

サルフェート（硫酸塩）の主な効果／効能／作用

- ・美肌を作る（新陳代謝を高めるため）
- ・利尿作用を促す（体内の老廃物を排除するため）
- ・ダイエット効果がある（便通を促すため）
- ・二日酔いを緩和する（アセトアルデヒドを体外に排出する役割があるため）

こうした働きがサルフェートにはあるため、美容効果が高い成分であると注目されています。

他にも、サルフェートは、ナトリウムと多く結合しているため、鎮痛効果や糖尿病などを防ぐ働きもあります。ただし、サルフェートの過剰摂取は下痢などを引き起こす可能性があります。これはサルフェートにある利尿作用が効きすぎるためです。

サルフェートの1日の摂取量は決まっていないため、サプリメントなどで摂取する際には用量を守ることが大切です。

こうしたサルフェートを多く含む食品は、ミネラルウォーターのほかブロッコリーやアーモンドに含まれています。

フランスでは余分な水分や老廃物を体外に排出し、新陳代謝を高める作用があると言われてしています。