

**重金属チェックシート**

**有害重金属チェックシート**

番号	項目	摂取が足りない	正常	摂取を控える	番号	項目	許容範囲	蓄積異常
1	カルシウム				1	アルミニウム		
2	マグネシウム				2	アンチモン		
3	リン				3	銀		
4	ケイ素				4	ヒ素		
5	ナトリウム				5	バリウム		
6	カリウム				6	ベリリウム		
7	銅				7	ビスマス		
8	亜鉛				8	カドミウム		
9	鉄				9	有機水銀		
10	マンガン				10	無機水銀		
11	クロム				11	ニッケル		
12	パナジウム				12	プラチナ		
13	ホウ酸				13	鉛		
14	コバルト				14	タリウム		
15	モリブデン				15	トリウム		
16	ヨウ素							
17	リチウム							
18	ゲルマニウム							
19	セレン							
20	硫黄							

**尿経路排泄重金属チェックシート**

番号	項目	低い	範囲内	高い
1	アルミニウム			
2	アンチモン			
3	ヒ素			
4	バリウム			
5	ベリリウム			
6	ビスマス			
7	カドミウム			
8	セシウム			
9	ガドリニウム			
10	鉛			
11	水銀			
12	ニッケル			
13	パラジウム			
14	プラチナ			
15	テルル			
16	タリウム			
17	トリウム			
18	錫			
19	タンゲステン			
20	ウラン			
21	クレアチニン			