

マグネシウム



健康に関する情報がいっぱい 遊びに来てね!

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不快な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。
本社フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955 (石田)

かちどき薬品グループ

マグネシウムの話

微量栄養素であるミネラルへの関心が高まっています。特にマグネシウムは、現代の食生活ではなかなかとりにくいことがわかり、その重要性が認識されてきました。



マグネシウムは
別名『骨のミネラル』
とも呼ばれます。

ミネラルとは・・・

ミネラルは五大栄養素（炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラル）のひとつ、私たち人間にとって体の機能維持や調節に欠かせない微量栄養素です。

必要とされる量はわずかでも、不足すると人間の体に深刻なダメージが生じてしまいます。ミネラルは人の体内では、ほとんど作る事が出来ないため、普段の食事から常に摂取する必要があります。



現代人は マグネシウム不足

マグネシウムは日本人に
一番不足しているミネラルといわれています。

過度の飲酒やストレスの多い生活も、
マグネシウム不足を招いてしまいます。
また、日本の土壌は火山灰土が多く、
カルシウムやマグネシウムが少ないため、
食物から摂取しにくい事も要因となっています。



マグネシウムの 働きとは？

大きく分けて
4つあります。



骨・歯の形成

マグネシウムは、骨と歯の形成に重要です。
カルシウムと同様にマグネシウムも骨にたくさん
含まれています。骨に含まれるマグネシウムは、
カルシウムやリンと共に、骨格を形づくり、骨の
発育に関与します。

神経・筋肉の興奮性の伝達

神経や筋肉に含まれるマグネシウムは、神経や筋肉の
興奮性の伝達（筋肉の収縮）などに重要な役割を果た
しており、共存するカルシウムと協同あるいは拮抗
（逆の作用）して働きます。
カルシウムとマグネシウムの組み合わせには鎮静作用が
あり、集中力を増加させます。

酵素の働きを助ける

体の中では、いろいろな物質代謝が行われています。そこで、必ずと言っていいほど酵素が必要となります。マグネシウムは、体内の各種酵素の働きを助け、心臓や血管などの正常な機能を維持しています。

DNA・RNA合成

遺伝をつかさどる核酸の代謝やタンパク質の合成にも必要です。



不足するとどうなる？

マグネシウムが慢性的に不足すると、筋力の低下、脱力感、不安感などの症状が現れやすくなります。また、心筋梗塞などの虚血性心疾患や、高血圧、動脈硬化などを起こすこともあります。

こんな症状の方は
Mgを摂ろう

- ・よくお酒を飲む人
- ・ストレスの多い人
- ・カルシウム不足の人
- ・よく足がつる人
- ・疲れやすい人
- ・手足がよくしびれる人

骨や筋肉にストックされる



成人の体内には通常約30mgのマグネシウムがあり、その約60%は骨や歯に蓄えられています。次いで多いのは筋肉中。血液中には1%が存在しますが、この量が減少すると骨に貯蔵されたマグネシウムが自然に溶け出し血中濃度を補います。

マグネシウムの体内分布



主に内臓・脳・神経組織



マグネシウムは
水にも含まれます



水には軟水と硬水があります。硬水は、カルシウム・マグネシウムが多く解けている水といい、軟水はそれらが少ない水进行います。地域によって違いますが、硬水地域ほど心筋梗塞や狭心症による死亡率が低いことが判明しています。日本の飲み水は軟水といわれています。

Mg マグネシウムは Ca カルシウムの 働きをサポートする **名脇役!**

筋肉の収縮は、筋肉細胞の中にカルシウムが入り、緊張が高まることで起こります。このカルシウムの働きを調節しているのがマグネシウムです。

マグネシウムは、カルシウムの血管壁への沈着を防いで、動脈硬化を予防したり、正常な血圧の維持、骨の強化にも働きます。

カルシウム **2** : **1** マグネシウム
Ca Ca Mg

バランスが大切!

カルシウムとマグネシウムの理想のバランスは**2対1**です。最近カルシウムの摂りすぎからマグネシウムが失われ、マグネシウム不足になることが分かっています。

1日の 摂取量	成人男性 : 340-370mg
	成人女性 : 270-290mg

上限量はありません。
※「日本人の食事摂取基準（2005年版）」による

■マグネシウムを含む食品



ナッツ類・ひじき・ワカメ・納豆・油揚げ・豆腐・ゴマ・バナナ・ほうれん草・緑黄色野菜など

マグネシウムの上手なとり方

食品中のミネラルは、ビタミンなどのように貯蔵あるいは加熱により分解されて失われるということはありません。水洗い、あるいは蒸し煮したりするときに溶け出し、それを捨てることで損失がおこるのです。したがって、煮汁まで飲むような料理なら、マグネシウムの損失は少なくなります。

ポイント
**上手にとる
食生活**

和食の方が摂りやすい

例えば、牛乳とベーコンエッグとトーストの朝食よりも、豆腐とわかめのみそ汁、しらす干しと大根おろしにご飯の方がマグネシウム量が多く摂ることが出来ます。

