

マグネシウム不足に注意

ストレスや疲労にマグネシウム！

マグネシウムという栄養成分は生体内の300種類以上の酵素反応を助ける働きがあり、エネルギー作り、筋肉の働き、神経伝達、体温や血圧調整、ホルモンの分泌などに関係します。

マグネシウムが不足するとストレス下でのホルモン調節が乱れます。自律神経、睡眠の状態、脳神経の伝達にも影響があり小さな不調につながります。現代社会で必要量が増加している栄養成分なのです。

マグネシウム不足で起こること

- ・疲れやすい
- ・骨、歯のトラブル
- ・筋肉痛、こむら返り
- ・睡眠の質の悪化
- ・精神状態の悪化
- ・心臓、血圧の状態の悪化



マグネシウムが不足する要因

- ・大量のアルコールやコーヒーの摂取
- ・ストレス過多
- ・加工食品の取りすぎ
- ・大量に汗をかく環境
- ・食品中のマグネシウム量の減少
(栽培方法の影響)

マグネシウムの多い食品

- ・大豆製品、豆腐(にがりに多い)
- ・ナッツ、種子類
- ・魚介類、海藻
- ・玄米、雑穀



通常の食品以外からの摂取(サプリなど)では下痢することがあるので、1日350mgが上限です。

食品からのマグネシウム摂取量に上限はありません。マグネシウムは単品の食品を増やすより雑穀ご飯、味噌汁にわかめ、大豆の煮豆、ごま和え、おやつにナッツなどちょこちょこ摂り入れるのがおすすめです。

そして加工食品を減らすことが大切です。

※マグネシウム摂取推奨量
(50~65歳の例)男性370mg 女性290mg

マグネシウムで骨が強くなる！

体内のマグネシウムの60%が骨と歯にあり、骨の大切な構成成分です。骨のためにはマグネシウムも必要です。

マグネシウムとカルシウムはバランスが大切です、偏りがあるとうまく吸収されません。カルシウムとマグネシウムの割合は2:1がよいといわれますが、現代はマグネシウムが不足気味なのでしっかり摂る意識をしましょう。

食品 100g	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)
アジ 皮付き 身	66	34
まいわし 生 身	74	30
アーモンド 乾	250	290
木綿豆腐	93	57
牛乳	110	10