

## 🌻 マグネシウムが多い食品 🌻

### 1日のマグネシウム摂取推奨量

成人男性 340mg 成人女性 270mg



・玄米 (97mg 白米は 31mg)

・納豆 (100mg / 1パック)



・もめん豆腐 (195mg / 半丁)

・豆みそ (130mg / 100g)

・あおさ (160mg / 5g)

・油揚げ (130mg / 100g)



・ひじき (32mg / 5g)

・ごま (22mg / 大きじ1)

・アーモンド (38mg / 10粒)



### 【マグネシウムが豊富な、にがりのご紹介】

にがりとは、海水から塩を取った後に残る液体のことです。にがりは、銘柄によってマグネシウム含有量が異なりますが、100gあたり 5400mgものマグネシウムが含まれるものも存在します。

にがりはマグネシウムだけでなく、ナトリウムやカリウム、カルシウムなど他のミネラルも補うことができます。ごはんを炊くときや、お味噌汁、スープに数滴入れると、手軽にミネラル補給ができますよ。

皆様もぜひ、試してみてください。



JUN CLINIC

皆さま一人ひとりの生活に寄り添った健康づくりをサポートしていきたいと思えます。

素朴な疑問、お悩みありましたらお気軽にお声かけください。一緒に考えていきたいと思えます。

潤クリニック スタッフ一同

## 🌻 体内で働くマグネシウム 🌻

ミネラルの一種であるマグネシウムは、成人の体内に約 20~30 g 存在していると言われています。

約 60% は骨や歯に存在しており、カリウムやリンとともに、骨を形成するために必要な成分です。



さらに、マグネシウムには、筋肉の収縮や、神経情報の伝達が行われる際に働く酵素を補助する役割があります。



神経の興奮を抑える働きもあるため、**マグネシウムは、「天然の精神安定剤」とも**言われているようです。

## 🌻 マグネシウムが不足すると？ 🌻

マグネシウム不足により、まぶたのピクピク、こむら返りなど、筋肉のけいれんが起こる場合があります。



また、易疲労感や倦怠感、脱力感、吐き気、食欲不振、眠気など、自律神経症状に似た症状も、マグネシウム不足によって起こる場合があります。

さらに、長期にわたりマグネシウムが不足することで、骨粗しょう症や糖尿病、心疾患などの生活習慣病のリスクが高まると言われています。



**だからこそ、**  
**身体**の健康維持、**精神面**の安定のために、**マグネシウム**を補うことが重要です。

## 🌻 マグネシウムとストレス 🌻

マグネシウムとストレスには、どのような因果関係があるのでしょうか？



ストレスがかかると、マグネシウムの尿中排泄量が増加するので、体内がマグネシウム欠乏状態となる実験結果があるようです。

また、マウスにマグネシウムを投与したところ、抗不安・抗うつ作用が認められたという内容の行動薬理的試験も存在します。(北陸大学薬学部による研究結果参照)

**つまり、マグネシウム不足にならない**  
**ような心掛けが、ストレスから心身を守る**  
**ことになるのです。**