



問屋町 第44号

すこ 健やかLetter



発行日：2020年2月25日 発行元：協同組合青森総合卸センター

現在、新型コロナウイルスが世界で広がりを見せていて、健康の大切さが再認識されています。今回は、健康に長生きするために不可欠な栄養素「マグネシウム」についてお知らせします。この栄養素、私達の体の中にもあるって知っていましたか？



健康長寿に必須の金属！

マグネシウムの超常識

身体の機能を正常に働かせるために、不可欠な栄養素「マグネシウム」。鉄やカルシウム、亜鉛などと同じ必須ミネラルの一つなのですが、忘れ去られた栄養素と呼ばれるほど、これまで注目されてきませんでした。ところが、近年心疾患や糖尿病を予防する働きがあることが分かってきたのです。



マグネシウムの3つのポイント

- ① マグネシウムは、エネルギー代謝に必要な体内の酵素の働きを活性化し、心疾患や糖尿病など生活習慣病の発症リスクを低減してくれます。
- ② 現代人はマグネシウムが不足しています。原因は食生活の欧米化と、日常的にストレスにさらされているためです。
- ③ マグネシウムの1日の推奨摂取量は、男性が350～370mg、女性が260～290mgです。絹ごし豆腐、納豆、マグロ、バナナ、アーモンド、落花生、ほうれん草、アボカド等のマグネシウムが多い食材を摂りましょう。

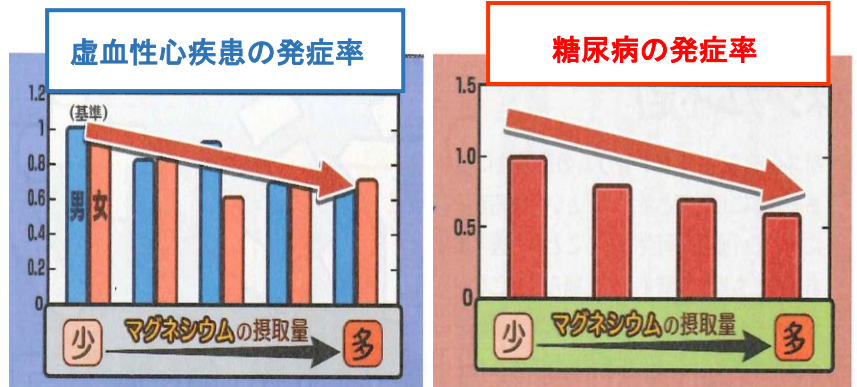
詳しくは裏面をご覧ください。

知られざる栄養素マグネシウムのすごい力

マグネシウムは、骨や血液、全身の細胞に含まれており、骨や歯を作る他、エネルギー代謝に必要な体内の酵素の働きを活性化し、生活習慣病を予防してくれます。

最近の研究で、マグネシウムを多く含む食品をよく食べる人は、

虚血性心疾患の発症リスクが最大で約3割低く、また、糖尿病の発症率は約4割低いという結果が出ました。さらに、片頭痛の予防や、スタミナ不足解消にもマグネシウムは効果があると言われています。



現代の日本人はマグネシウム不足!?

今、多くの日本人がマグネシウム不足であると言われています。原因としてまず挙げられるのが、食生活の欧米化により、マグネシウムが豊富な和食を食べる機会が減ったことです。そしてもう一つが、過度なストレスで腎臓の働きが低下し、尿から正常時より多くのマグネシウムが体外へ排出されてしまっていることです。



マグネシウム補給にオススメ食材

マグネシウムの1日の推奨摂取量

男性 350~370mg
女性 260~290mg

 絹ごし豆腐 150g →83mg	 マグロ 70g →32mg	 バナナ 100g →32mg	 アーモンド 10g →29mg
 ほうれん草 100g →28mg	 落花生 17g →29mg	 納豆 50g →50mg	 アボカド 70g →23mg

マグネシウムの1日の平均不足量

男性 100mg
女性 50mg

マグネシウム摂取のポイント

- ① マグネシウムは水に溶けやすいので、大きめに切って調理するか、そのまま食べるのがオススメ。
- ② ビタミンDの豊富な食材（鮭、鱈、まいたけ、しいたけ等）はマグネシウムの吸収を助けてくれるので、一緒に摂りましょう。