ほほえみ通信
2022 11 vol.107

マグネシウム不足について

マグネシウムは健康維持に欠かせない必須ミネラルの一つです。カルシウムや鉄と比べるとその重要性は十分に知られていませんが、マグネシウムは身体の中で様々な働きをしています。

主な働き
- ブドウ糖からエネルギーを作り出す時に必要な体内酵素を活性化させる
- 骨の柔軟性や弾力性を高める
- 筋肉の動きをスムーズにする
- 血圧を適正に保つ
- ストレスを鎮める

マグネシウムは体内で合成できないため、食品から摂取しなければなりません。

必要摂取量は年齢や性別で異なりますが、現代日本人の多くがマグネシウム不足に陥っているといわれています。その原因の一つが戦後の食生活の欧米化と言われています。玄米ご飯や大麦などを加えた雑穀ご飯はマグネシウムの宝庫。こうした昔ながらの主食がすっかり食べられなくなったこと。マグネシウムは食品が精製し加工されるほど減っていきます。また塩分を摂り過ぎるとマグネシウムの尿中排泄量が増えます。加工食品やファーストフード中心の食生活ではマグネシウムは十分摂りづらくなっています。

不足すると・・・

さまざまな病気・不調の引き金に

●2型糖尿病 ●高血圧 ●こむら返り ●メタボリックシンドローム ●骨粗鬆症 ●尿路結石

マグネシウムが慢性的に不足すると生活習慣病の引き金になることが近年明らかになってきました。最近、糖尿病に関する多くの研究でマグネシウムが不足するとインスリンの働きや分泌量が低下するということが判明しています。

ミネラルバランスが重要

○ カルシウムとマグネシウムは相反する働きをする

○ バランスよく摂取することが重要　○ 理想の摂取割合は **カルシウム2：マグネシウム1**

薬では・・・

昔から下剤としてよく使われている酸化マグネシウム(通称カマ)があります。体の中にある水分を腸に引き込むことで便のカサを増やして、排便を促すお薬で、腸に刺激を与えません。習慣性が少なく長期の投与も可能ですが、高齢者や腎機能低下者では高マグネシウム血症に注意を要します。
やはり、バランスが大事です。高マグネシウム血症の初期症状は嘔気やだるさ、徐脈・傾眠などです。

マグネシウムを多く含む食品

そば・バナナ・海苔・ひじき・豆・五穀・豆腐・抹茶・ごま
わかめ・野菜・魚・しいたけ・いちじく・こんぶ・牡蛎(かき)・いも
納豆・とうもろこし・くるみ

これらの食品はビタミン・タンパク質・食物繊維なども豊富なものが多いので、一食品に偏らず、毎食出来るだけ数多く取り入れると相乗効果も期待できます。

お薬のことや健康のことで困っていることがありましたらご相談ください。