

マグネシウムが
多く含まれる食材

便の水分を増やして快便にする
マグネシウムは



硬水

マグネシウムとカルシウムが豊富な水。ミネラルウォーターとして市販されている



ニボシ

食べるタイプのニボシは、マグネシウムとカルシウムがともに豊富に含まれる



納豆

大豆食品は全般的にマグネシウムが豊富。納豆は腸を元気にする納豆菌も含有



ゴマ

マグネシウムとカルシウムを共に含んでいる。食物繊維、オレイン酸も含有

効能
チェック!

- ☑ 腸内の水分が吸収されるのを防ぐ
- ☑ 便の保水性を高めて排便を促す
- ☑ 体のエネルギーを作るときに必要なミネラルのひとつ

下剤の酸化マグネシウムは
100年以上のロングセラー

マグネシウムは、私たちが生きるうえで欠かせない必須ミネラルの1つです。体の中で合成できないため、日常の食事で補っていく必要があります。

マグネシウムは、エネルギーを生み出す反応を含めて、体内では300種類以上の酵素反応に関係しているといわれています。

そのため、不足すると体のあちこちに支障が起こり、疲労感やだるさなど

を感じるようになります。便秘も、そのサインの1つです。

便秘に対するマグネシウムの効果は、100年以上前から知られていました。

マグネシウム製剤は、腸の中の水分が体内に吸収されるのを抑え、便をやわらかくして、排便を促します。

マグネシウムの不足は 心筋梗塞の引き金にもなる

体内のマグネシウムは、基本的にカルシウムと協力して働いています。両者の相互作用で、筋肉の動きを調整したり、骨の形成を促したり、血液の流れを円滑に保ったりしています。

ですから、どちらが不足しても十分な働きができなくなります。

マグネシウムが不足すると、カルシウム代謝が乱れ、骨が弱るほか、血管が異常収縮し、心筋梗塞や脳梗塞のうこうそくが引き起こされる危険性もでてきます。

現在の日本人のマグネシウム摂取量は必要量より低下しているので要注意。マグネシウムとカルシウムが不足すると神経が興奮しやすくなって、それがさらにストレスを増大するという悪循環に陥ります。

本来は、カルシウム「2」に対して、マグネシウム「1」の比率で摂取するのが理想とされています。

精製加工された食品は マグネシウムが減っている

マグネシウムは一般の食品にも広く含まれています。コンブやヒジキなどの海藻類をはじめ、ゴマ、ナッツ類、未精製の穀類、そして豆腐を作るときに使用する「にがり」の主成分も、塩化マグネシウムです。

ただし、精製加工された食品の場合には、マグネシウムの含有量が大幅に減っている可能性があります。

マグネシウム不足に陥らないためには、意識してマグネシウム摂ることが大切です。飲料水を硬水に変えるだけでも、便秘が変化する場合があります。ただし、マグネシウムを摂りすぎると腎臓に障害を起こすことがあるので必要以上には摂らないよう、注意が必要です。

摂り方のポイント!

- ◎ カルシウム「2」に対し
マグネシウム「1」が理想
- ◎ 加工食品ばかりの食生活は
マグネシウム不足に陥る