

ちよつとずつサプリメント

Vol,14 マグネシウム

マグネシウムは300以上もの代謝酵素が働くのに必要なミネラルなのです。そのため、効果にはいろいろあります。

主なものとして

- 血圧を下げる作用
- 中性脂肪を下げる作用
- 血糖を下げる作用
- 筋肉の収縮を抑える作用・・・こむら返りを防ぎます
- 脳梗塞、心臓病を防ぐ効果もあるそうです

ですが、ストレスにさらされると尿から排泄されてしまいます。 注意しましょう。

薬局では酸化マグネシウムとして便に水分を含ませて軟らかくし量を増やし、その刺激でお通じをよくする便秘薬を出すことが多いです。

そのマグネシウム食品ではひじき、ナッツ類、きな粉、にがりなどに多く含まれています。

またマグネシウムの1日の所要量というと

成人女性 1日240～260mg (妊婦さんだと275～295mg)

成人男性 1日280～320mg

1日の許容上限摂取量は成人男女ともに、650～700mgとなります。とりすぎてもいけないのです バランスが必要です。

参考までに、玄米ご飯 お茶碗1杯(150g)で、マグネシウムは74mg
アーモンド約10粒(14g)で、マグネシウムは43mgです。

サプリメントでは、カルシウムとの比率が重要で、カルシウム：マグネシウムが2：1の比率をとるといいです。 上手に摂取していきましょう。

中級科 新垣慶朗 (薬剤師)

参考文献 「骨を丈夫に」「サプリメント辞典」