

精製食品、含有量少なく



マグネシウムは5大栄養素の一つであるミネラルの中でも、人間の体に不可欠な必須ミネラルに分類される。

主な働きとして、ブドウ糖からエネルギーを作り出すとき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、などが挙げられる。

マグネシウムは体内で合成できないため、食品から摂取する。必要摂取量は年齢や性別で異なるが、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う。

東京慈恵会医科大学の横田邦信客員教授は戦後の食生活の欧米化が要因だと指摘する。「玄米に大麦やあわ、ひえを加えて炊く雑穀ごはん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」

マグネシウムの含有量は食品が精製・加工されるほど減る。また塩分を取り過ぎると、マグネシウムの尿中排泄量が増える。「加工食品やファストフード中心の食生活では、マグネシウムを十分に取りにくい」(横田客員教授)もう一つの要因として考え

✿ マグネシウム不足

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。しかし、カルシウムや鉄と比べ、その重要性は十分に知られていない。様々な働きや生活習慣病との関わり、効率的な取り方などを解説する。

体内酵素の働き低下 / 糖尿病・血圧上昇に関与

られるのはストレス。岐阜薬科大学副学長の五十里彰教授は「ストレスがかり続けると、体内のマグネシウムが尿中に大量排泄される。よくイライラする人はマグネシウム不足かもしれない」と話す。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た。

例えば全糖尿病患者の9割以上を占める2型糖尿病。血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが弱まり、高血糖状態が続く病気だ。高脂肪・高カロリーな食事や運動不足が原因とされてきた。

ただ「それだけでなくマグネシウム不足も一因。最近の多くの研究で、不足するとインスリンの働きや分泌量が低下することが判明した」と横田客員教授。肥満でないのに糖尿病を発症する日本人が少なくないことに対する一つの説明になるという。

マグネシウム不足は高血圧も引き起こしやすい。これには同じ必須ミネラルであり、常に相反する働きをするカルシウムとのアンバランスが関係する。五十里教授は「カルシウムは筋肉を収縮させ、マ

グネシウムは弛緩させる。血管を動かす筋肉の細胞内のマグネシウムが不足し、カルシウム過多になると、血管収縮が強まり血圧が上昇してしまう」と説明する。

カルシウム過多・マグネシウム不足はほかにも足がつるこむら返り、メタボリックシンドローム、骨粗しょう症、尿路結石などのリスクになることがわかっている。

カルシウムとマグネシウムをバランスよく摂取することは健康維持にとって非常に重要だ。両者が拮抗することで、体の様々な機能が正常に保たれるようになる。「理想とされる割合はカルシウム2に対しマグネシウム1」と五十里教授。しかしこれまでではカルシウムばかりが目目され、多くの人はマグネシウムが足りていない。

そこで、横田客員教授はマグネシウムを多く含む食品の頭文字をつなぎ合わせた標語を考案した(左の図参照)。「『そばのひ孫と孫わ(は)やさしい子かい? 納得』と覚えて、これらの食品を毎日の献立に取り入れてほしい」と勧める。ビタミン、タンパク質、食物繊維なども豊富なものが多い。1食品に偏らず、毎食できるだけ数多く取り入れるのがポイント。相乗効果が期待できる。(ライター 松田 亜希子)

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
- 骨粗しょう症
- 尿路結石



主な働き

- ブドウ糖からエネルギーを作り出すとき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

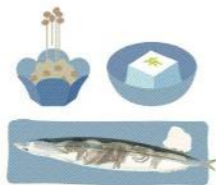


マグネシウムを多く含む食品

- そば、はなな、のり、
- ひじき、まめ、ごこく(五穀)、とうふ、
- まっ茶、ごま、わかめ、
- やさい、さかな、しいたけ、いちじく、
- こんぶ、かき、いも、
- なっとう、とうもろこし、くるみ

覚え方

そばのひ孫と孫わ(は)やさしい子かい? 納得



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



カルシウム 2 : マグネシウム 1

