

もっとスポーツを推進する会

Just Try

栄養

『マグネシウム』

【マグネシウムとは？】

マグネシウムは、必須アミノ酸で、体内で300種類以上の酵素反応に関係しエネルギー生産やホルモン分泌、体温の調整などにも関係する重要なアミノ酸なのです。特にカルシウムと深い関わりを持っています。

疫学研究で、虚血性心疾患とマグネシウムとカルシウムの関係が発表されました。それは、マグネシウムよりカルシウムを3～4倍摂取している国は虚血性心疾患による死亡率は高く、2倍以下の国は低いと報告されています。マグネシウムを1に対しカルシウムを2程度摂取すると良いようです。

マグネシウムは、骨に60%、筋肉に20%、軟部組織に20%、血清1%以下に分布されています。この様に、骨が一番多く貯蔵されています。

山登りやマラソンなどで、足が攣ったりするのはマグネシウム不足が考えられます。



マグネシウムは男性で1日平均300ミリグラム必要とされていますが、実際には半分程度しか取れていないと言われています。心臓発作などはマグネシウムの不足が関係しているといわれています。

【マグネシウムの働き】

- 精神を安定させる
- 歯のエナメル質のカルシウム沈着に働く
- 心臓の筋肉の働きをよくする
- 血液中の血小板が固まるのを防ぐ

- 体温や血圧の調整
- 筋肉の収縮をスムーズにする
- 骨の正常な代謝を助ける
- 循環器の正常な機能を維持する
- 腎臓などにカルシウムが沈着するのを防ぐ
- 悪玉コレステロールと中性脂肪を減らし、善玉コレステロールを増やす
- 大腸内で水分を調整し、通じを良くする

【マグネシウムが不足すると？】

- まぶたが痙攣する
- 歯の形成不全
- イライラしやすい
- うつ状態になる
- 集中力の低下
- 不整脈、心臓発作をおこしやすい
- 動脈にコレステロールが沈着
- 血栓がしやすい
- 虚血性心疾患になりやすい
- 腎臓結石になりやすい
- 手足のしびれ、振るえ、痙攣
- 運動中や寝ている時にフクラハギが攣る
- 骨粗鬆症を起こしやすくなる
- 高血圧になりやすい
- 便秘に

【マグネシウムが不足しがちな人は？】

マグネシウムが不足しがちになる人は、ストレスの多い人やお酒をよく呑む人です。それから、日本人も摂取不足になりやすいのです。



なぜなら、世界的に日本は火山灰土壌が多く軟水が大半を占めます。そのためにマグネシウムやカルシウムが食物や水から摂取し難くなっています。

ヨーロッパの水は、硬水が多くカルシウムやマグネシウムが多く含まれています。日本でも、富山の水は便秘に効くと言われています。これは、マグネシウムが豊富に含まれているためです。この為、ダイエットにも効果的だと言われています。

【マグネシウム摂取量】

	男性	女性
	推奨量	推奨量
年齢	(mg / 日)	(mg / 日)
1～2	70	70
3～5	100	100
6～7	140	130
8～9	170	160
10～11	210	210
12～14	300	270
15～17	350	300
18～29	340	270
30～49	370	280
50～69	350	290
70以上	310	270
妊娠	(付加量)	40
授乳婦		0

【 マグネシウムを多く含む食材 】

マグネシウムは、海藻類や種実類に多く含まれます。野菜では、緑色の濃いものに多く、大豆製品にも比較的多く含まれているとされています。

逆に卵や肉類などの動物性食品や精製された食品、加工食品に含有量は少ないとされています。

マグネシウムは、加熱などにより失われる事はないのだが、水に溶出してしまうので調理には工夫が必要だ。

【 参考資料 】

全薬工業株式会社

<http://www.zenyaku.co.jp>

JUST TRY もっとスポーツを推進する会	ご相談などお気軽にお問合せ下さいませ。
	事務局：旭川市東光3条2丁目1-23 スポーツコンディショニングセンター 重原整骨院東光
0166-33-3087	