

男性は、18歳～29歳で340 mg、30歳～64歳で370 mg、
65歳～74歳で350 mg、
75歳以上で320 mgとされています。
女性は、18歳～29歳で270 mg、30歳～64歳で290 mg、
65歳～74歳で280 mg、
75歳以上で260 mgとされています。

そば→100 mg、玄米ごはん→49 mg、納豆→100 mg、
木綿豆腐→57 mg、ほうれん草→69 mg、
バナナ→32 mg、干しいたけ→100 mg、
アーモンド→290 mg、カットわかめ→460 mg

※可食部 100gあたり



マグネシウムは皮膚からの吸収も
可能です。
マグネシウム入りの入浴剤は筋肉の
緊張を和らげリラックスできます♪

著 管理栄養士 牧田 未来
監修 はむたん(清水 公一)



Vol.13

不足すると不調のもとに 天然の精神安定剤



医療法人社団紬愛会
新板橋クリニック

マグネシウムの働きをご存知でしょうか？

マグネシウムはミネラルの一つで、骨の形成や体内の様々な代謝を助ける働きがあります。

また体内で 300 種類以上の酵素の活性化や筋肉の弛緩促進、神経の興奮を鎮めることで体温や血圧の調整にも役立ちます！

マグネシウムは、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンの分泌を促し、緊張や不安感を和らげ、ストレス軽減に繋がることから「天然の精神安定剤」と呼ばれています♪

💡 マグネシウム不足による症状の一例

- 集中力や記憶力の低下
- 筋肉の痙攣(こむら返りや脛がぴくぴくするなど)
- 疲労感、倦怠感、不眠、イライラ、気分の落ち込み
- 骨粗鬆症
- 高血圧

💡 不足する原因

アルコールやカフェインの過剰摂取やストレスによりマグネシウムの尿への排出が促されます。

それによりマグネシウム不足に繋がります。

また外食や加工品などの高脂質、高カロリーの食事はマグネシウムの摂取量が少なくなります。

食事の観点からでは、食塩の過剰摂取により体内からのマグネシウムの排出が増えるとされています。

💡 1日の推奨量と含有量の多い食品



そばのひ孫と孫(は)優しい子かい？ 納得！！

マグネシウムを多く含む食品をまとめた標語です。

日々の食事にバランス良く取り入れてみましょう♪