

## 【 マグネシウムとは？ 】

マグネシウムは、人間の体において欠かせないミネラルのひとつです。カルシウムと一面で対立し、また一面では協力しあって骨などをつくりだす役割があります。

マグネシウムにおける一番の働きは、細胞内で外から入ってきたナトリウムを、大急ぎで外に汲み出すナトリウムポンプを動かすのに必要になっています。

もう少し簡単に言えば、山登りやマラソンなどで運動しすぎると、やがて筋肉がこわばって動かなくなります。このような症状は、マグネシウム不足のため、ナトリウムポンプが正常に動かずナトリウムが細胞の外に出ていけないためによるものがほとんどです。

また、足がつつたり、心臓発作をおこしたりする時も、マグネシウム不足が関係しています。神経に対しては、その興奮を鎮める作用をしますので、マグネシウムが不足してくると、神経が高ぶってしまうこととなります。

循環器疾患との関係でもマグネシウムは大事な役割を果たしており、不足すると動脈硬化になりやすいのです。そのほか、エネルギーの生産、ホルモンの分泌、体温の調節にも深い関係があります。

## 【 マグネシウムとカルシウムの摂取バランス 】

マグネシウムは、カルシウム以上に不足がちなミネラルです。特にストレスの多い人、加工食品やお酒の好きな人、外食の機会が多い人は積極的に摂取が必要になります。

また、マグネシウムとカルシウムとの摂取比率も非常に大切で、カルシウム 2 : マグネシウム 1 の比率で摂取することが理想とされています。

## 【 マグネシウムを多く含む主な食品 】

マグネシウムの多い食品は、「昆布」、「ほうれんそう」、「ひじき」などがあります。

成人1日あたりの所要量は ◆男性 320mg ◆女性 260 mg を目安に、摂取を心がけましょう。

