

栄養のはなし

編集・発行 ふたば薬局 

ミネラルを知ろう!

マグネシウム

1日の摂取基準

成人男性 370mg
 成人女性 280mg
 妊婦 +40mg

■ はたらき

筋肉収縮作用・体内の酵素のはたらきを助ける・動脈硬化の予防・神経の興奮を鎮める・血圧や体温の調整 他

■ 不足したとき

手足のふるえ、けいれん・骨粗しょう症・動脈硬化・不整脈・心筋梗塞・高血圧・イライラ・情緒不安定 他

■ 摂りすぎたとき

通常の食事で摂りすぎることはありません。
※食品以外(サプリメント等)の過剰摂取で、
下痢や軟便などがみられることがあります。



マグネシウムとは…

生命活動を維持するために不可欠な必須ミネラルの一つです。約6割が骨に含まれ、「骨のミネラル」とも呼ばれます。飲酒やストレスが多い人、激しい運動をする人、利尿剤を使用している人は体外に排出されやすくなり、不足しがちなので、積極的に摂取しましょう。

豆類、海藻類、種実類、魚介類に多く含まれ、特に多く含まれる食品は、乾燥ひじき(620)、アーモンド(270)、納豆(100)、ごま(360)などがあります。 ※食材 100g中の含有量(mg)を表示しています。

旬の食材からマグネシウムを摂ろう!

目安として、食材 100g中の含有量(mg)を表示しますので参考にして下さい。

※下記は一例です。種類により含有量には差があります。

春～Spring～

桜えび 92



ほたて 59



夏～Summer～

枝豆 72



オクラ 51



秋～Autumn～

かつお 42



あさり 100



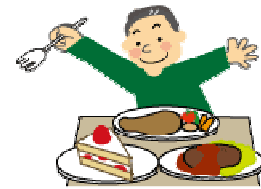
冬～Winter～

ほうれん草 40



しらす干し 80





● 食品の加工によって失われやすい

マグネシウムは、食品を加工すると含有量が少なくなってしまう。また、肉やインスタント食品、清涼飲料水に含まれるリンが吸収を妨げるので注意しましょう。

● 熱に強く、水に溶けやすい

加熱による損失はありませんが、水に溶けやすいため、水洗いは手早く、汁ごと食べられる調理法がお勧めです。

● カルシウムとのバランス

マグネシウムは、筋肉や骨の細胞内に入るカルシウムの量を調節する働きがあります。マグネシウムの欠乏でカルシウムの働きが乱れ、カルシウムの過剰摂取では、マグネシウムを排出させてしまい、両方をバランス良く摂取することが重要です。

ひじきは理想的なバランス



カルシウム:マグネシウムの摂取量の比率は【2:1】が望ましいとされています。乾燥ひじきに含まれるマグネシウムは、カルシウムの約半分となっており、ほぼ理想的なバランスと言えます。

◆ こども向けレシピ ◆

摂取基準:70mg~170mg(~9歳)

黒ごまクッキー

材料:2人分

ホットケーキミックス 200g

無塩バター 60g

牛乳 大2

黒ごま 大2

砂糖 大1



1. 黒ごまを焦がさないようフライパンで炒る。
2. バターはレンジで温めて溶かし、ホットケーキミックスに混ぜる。
3. 2に牛乳、砂糖、黒ごまを入れて、生地をまとめ、軽くこねる。
4. 3~4mmの厚さに伸ばして、型抜きする。
5. 180度に余熱したオーブンで10~12分ほど焼いて、焼き色がついたら出来上がり♪

※ 黒ごまの香ばしさとプチプチの食感が楽しめるおやつです。



◆ お年寄り向けレシピ ◆

摂取基準:270~310mg(70歳以上)

ひじきと野菜の白和え

材料:2人分

木綿豆腐 1/2丁 乾燥ひじき 3g

人参 1/4本

ブロッコリー 1.5個

枝豆 10個

コーン お好みで

【砂糖 大1 醤油 大1/2 すりごま 大1】



1. 豆腐はしっかり水切りをして、ボウルに入れてつぶす。
2. ひじきは水で戻しておく。人参は5cm位の干切りにし、食べやすい大きさに切ったブロッコリーと共に茹でる。枝豆も茹でて、中身を出す。
3. 1のボウルに2とコーンと【調味料】を入れ、混ぜて出来上がり♪

※ 歯の弱いお年寄りには、食べやすいよう野菜を軟らかめに煮ましょう。塩分が気になる場合は、減塩醤油に変えても良いです。

