

めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2025 年 9 月 26 日 発行

マグネシウム不足に注意



傷が治りにくい、いつも疲れている、イライラする、足がよくつる……
こんな症状があったらマグネシウム不足かもしれません。令和元年国民健康・栄養調査報告によると、20 歳以上の 1 日あたりのマグネシウム平均摂取量は男性が 270mg、女性が 242mg となっています。日本人の食事摂取基準 2020 年版によると、マグネシウムの推奨量 (mg/日) は、成人男性で 320～370mg、成人女性で 260～290mg です。現代人の多くが慢性的なマグネシウム不足に陥っていることがわかります。マグネシウムには健康を保つ様々な働きがあります。

■ 骨と歯を形成する

マグネシウムは健康な成人の体内

に約 25g 存在し、その 50～60%が骨と歯の構成成分となっています。

■ 筋肉の収縮と弛緩しかんを助ける

マグネシウムは神経と筋肉の働きに関与しているため、不足すると筋肉が弛緩しにくくなり、筋肉の痙攣やこむら返りが起きやすくなります。

■ 血圧を下げる

血管壁の細胞内マグネシウムが増えると血管が広がり、血液の流れがスムーズになり、血圧が下がります。

■ 細胞内外のミネラルバランス調整

マグネシウムには細胞内外のミネラルのバランスを整える作用があるため、不足すると細胞の機能が低下し、臓器の機能障害を引き起こす場合があります。

■ 酵素を活性化する

物質の合成や分解に関わる体内の 600 種以上の酵素の働きを活性化し、代謝を円滑にする役割を担っています。特に、体のエネルギー源となる ATP（アデノシン三リン酸）を作り出す時に必要な 10 種類以上の酵素を活性化させる働きがあります。

■ マグネシウムを含む食品

マグネシウムはひとつの食品から一度にたくさん摂るのではなく、さまざまな種類の食品を組み合わせることがポイントです。そば、ナッツ類、のり、

ひじき、ごま、納豆や豆腐などの豆製品、雑穀米、しいたけ、とうもろこし、わかめ、さつまいも、バナナなどに多く含まれています。いつもの白米を雑穀米にしてみたり、そばに胡麻をトッピングしたり、みそ汁にわかめや、しいたけを入れたり、日常の食生活にちょっとした工夫をすれば簡単に摂り入れることができます。

食事だけではマグネシウムが不足してしまう場合には、栄養機能食品やサプリメントなどを利用するのも方法の一つです。

ご意見・ご質問等ありましたら、担当者までお問い合わせ下さい。

 0120-205-480（受付時間 8:00～17:00）

TEL:052-950-3220 FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階



株式会社めいしんグループ
MEISHIN-GROUP CO.,LTD