



栄養科だより



平成29年10月
光南病院 栄養科発行

マグネシウムで健康生活!

マグネシウムの摂取量は2型糖尿病など生活習慣病の発症と密接な関係があることが明らかになっています。

マグネシウム 健康維持に欠かせないミネラルの1種



60~65%
骨・歯の
構成成分



35~40%
筋肉・脳・
神経に存在

機能

細胞内外のミネラルバランスを調整
筋肉の収縮や神経情報の伝達、体温・血圧を調整

栄養相談を 受けてみませんか?

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。

医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事はどうしたらよいか、具体的にわかりやすくアドバイスをおこないます。

栄養相談をご希望の患者様は、主治医にご相談ください。



医療法人 光風会 光南病院
〒329-0214

栃木県小山市乙女795
Tel. 0285-45-7711

現代の日本人はマグネシウム不足

食の半欧米化
精製塩の過剰摂取



摂取量不足

尿中排泄、
消費 増加

こんな人は要注意!

- ・お酒をよく飲む
- ・ストレスがある
- ・重労働や過度な運動をする
- ・加齢や妊婦
- ・肉類や加工食品の過剰摂取



推奨量 1日あたり
成人男性:320~370mg
成人女性:270~290mg
(妊婦 付加量+40mg)

カルシウム:マグネシウム=2:1

日本人の食事摂取基準2015年版
※通常の食品以外からの摂取量
耐容上限量:成人 350mg

不足すると・・・

- ・自律神経が不安定になり不眠の原因のひとつ。
- ・記憶障害や抑うつ気分などの症状、精神神経症状の一因。
- ・頭痛(頭痛もちの人は血中・脳内マグネシウムが低値)
- ・女性の場合は無月経や月経前症候群を感じやすくなる。



マグネシウム摂取量が多い人は

- ・心筋梗塞などの発症リスクが30~40%低い
(国立がん研究センター、国立循環器病研究センター)
- ・糖尿病発症リスク10~20%減少



マグネシウム摂取におすすめな食品



東京慈恵会医科大学 横田邦信氏 提唱



そばのひ孫と孫は優しい子かい? 納得!

今月のレシピ

ひじきとさつまいもの マスタードサラダ

【材料 (3~4人分)】

- さつまいも 中1本 (150~180g)
- ひじき 乾燥10g
- ごま油 少々
- むき枝豆 40g★
- マヨネーズ 大さじ1
- 水切りヨーグルト 大さじ1
- 粒マスタード 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- はちみつ 小さじ1
- 塩・こしょう 適量



★枝豆の代わりに大豆水煮でも代用OK

【作り方】

- ①さつまいもは皮つきのまま1.5cm角に切り、水にさらす。
- ②耐熱容器に少量の水とさつまいもを入れて軽くラップをし、レンジ500Wで5分加熱する。
- ③水に戻したひじきはよく水を切り、フライパンでごま油を入れて少し炒める。
- ④②・③のあら熱がとれたら、枝豆、Aを混ぜたものを加えて、塩こしょうで味を調べて完成。

いも、ひじき、豆の三種類の食材が摂れるサラダです。
いつものさつまいもサラダを少し工夫してマグネシウムを強化してみてはいかがでしょうか?

