



腎内科クリニック世田谷 管理栄養士の

しっかり食べて、元気のコツ！

マグネシウム(Mg)不足に気をつけましょう

【Mgが補給できる食事】

Mgが多く含まれる食品と聞いて、イメージがわきにくいかもしれませんが、様々な食品に、幅広く分布しているミネラルです。

Mgは体内で300種類以上にのぼる酵素の働きを助け、神経の興奮を抑え、血圧を調整するなど多くの化学反応を支えています。慢性的に不足することによって不整脈などを起こし、虚血性心疾患の危険性を高めると言われています。

【不足の一因】

- ・食事の回数が少なく、食べる食材に偏りがある。
- ・魚介類、大豆製品、海藻類をあまり食べない。
- ・リンの過剰摂取(Mgの吸収が悪くなる)
- ・大量のアルコール摂取習慣がある(Mgの不足を招く)。
- ・乳製品によるカルシウムの過剰摂取(カルシウムを多く摂るほどMgが排泄されて、不足する)

【上手にとりたい！Mg】

食事からのMgは1日あたり300mgを目指しましょう

①基本は1日3回の食事

Mgは一般の食品に広く含まれているため、1日3食の通常の食生活を送っている人では欠乏しにくいと言われます。食事回数が1日1〜2回と少なかったり、食べる食材がいつも同じで、偏りがあるという場合には、Mgが欠乏する可能性があります。

②Mgを含む食品を食事にとり入れよう

穀類、種実、大豆・大豆製品、海藻類など、様々な食品に含まれています。穀物類の場合は、玄米やライ麦・パンの方が豊富です。白米や白パンを、玄米・ライ麦・雑穀入りのものに変えても良いでしょう。また、魚介類や大豆製品に多く含まれるため、魚や大豆製品を主菜(メインのおかず)にすることでマグネシウムが豊富な献立になります。



* 日本人の食事摂取基準 2015 より、1日の摂取基準

年齢	推奨量(mg)	
	男性	女性
30~49歳	370	290
50~69歳	350	290
70歳以上	320	260

【Mg を多く含む食品】 ※**枠内**のある食品は、カリウムも豊富に含まれます

食品名	食品量	Mg 含有量	食品名	食品量	Mg 含有量
玄米ごはん	150g	74mg	ひじき(乾燥)	5g	31mg
ライ麦パン	60g(6 枚切り 1 枚)	24mg	乾燥わかめ	5g	21mg
きんめだい	80g(1 切)	58mg	刻み昆布	5g	36mg
まぐろ(赤身)	60g(刺身 3 切)	27mg	切り干し大根(乾)	20g(1/2 袋)	34mg
あさり(水煮缶)	40g	18mg	えだまめ(ゆで)	50g	36mg
ゆで大豆	40g	22 mg	オクラ	40g(4 本)	20mg
納豆	30g(ミニ 1 パック)	30mg	アーモンド	15g(10 粒)	41mg
油揚げ	20g(1 枚)	26mg	らっかせい	15g(10 粒)	30mg
高野豆腐(乾燥)	20g(1 枚)	24mg	カシューナッツ	15g(10 粒)	36mg
きな粉	6g(大さじ 1)	14mg	ごま	9g(大さじ 1)	32mg