

# 栄養だより 4

2025

## マグネシウムについて

マグネシウムは人体に必要なミネラルの一種で成人では体内に約 20 g ～30 g が存在しています。そのうち 5～6 割はリン酸マグネシウムや炭酸マグネシウムとして歯や骨に含まれ、残りは筋肉や脳・神経に存在しています。

### マグネシウムの働き

マグネシウムは、骨を作る骨芽細胞を活性化させ骨の中に入るカルシウムの量を調整し、骨形成を促進させる“副甲状腺ホルモン”と“活性型ビタミンD”の濃度に影響をあたえているため、骨や歯の形成に欠かせないミネラルです。他にも体内にある 300 種類以上の酵素を助ける働きがあり、エネルギー産生機構や栄養素の合成、分解過程のほか、筋肉の収縮や神経情報の伝達、体温や血圧の調整をする働きがあります。

食品から摂取したマグネシウムは主に小腸で吸収され、腎臓で排泄されます。血清マグネシウム濃度は、体内で不足すると腎臓で再吸収の促進をしたり、骨からマグネシウムを放出することで一定にしています。

マグネシウムが欠乏すると吐き気や筋肉の緊張など神経症状が起こり、過剰は下痢、軟便を引き起こします。通常の食生活においてマグネシウムの欠乏や過剰がみられることは稀ですが、腎臓に疾患があると血中のマグネシウム濃度が高くなることがあります。

### ◆ マグネシウムが多く含まれる食品

枝豆・大豆・大豆製品、海藻類・のり、ナッツ類・玄米  
ライ麦パン、ほうれん草、干しいたけ、切干大根、オクラ等



### ◆ マグネシウムの吸収を妨げる食品

レトルト食品・加工食品に多く含まれるリンや大量のアルコールの摂取はマグネシウムの吸収を阻害します。特にアルコールはマグネシウムを尿とともに排泄する作用もあります。飲みすぎには注意しましょう。



### ◆ 高血圧との関連性

マグネシウムは交感神経を抑制するほか、血管を広げて血圧を下げる作用があり、高血圧のリスク低減が期待されています。

### ◆ 糖代謝異常・糖尿病との関連性

マグネシウムは食べ物から摂取したブドウ糖からエネルギーを作り出すエネルギー産生回路を円滑にするなど糖の代謝に関与し、インスリン活性を調節する酵素の働きを助ける作用が期待されています。