



# 栄養だより



平成 28 年 5 月 No. 252

由良病院 栄養科

吹く風が心地よい季節となりました。皆様ご容態はいかがでしょう。



今月のテーマは「マグネシウム」です



マグネシウムはカルシウムやリンとともに、骨や歯の形成に必要なミネラルの一種です。体内では 50~60%が骨に含まれており、体内酵素の正常な働きやエネルギー生成を助けるとともに、血液循環を正常に保つ作用があります。



## マグネシウムの働き

カルシウムの働きや吸収を助け、骨や歯を丈夫にしたり、細胞に入るカルシウムの量を調節し、筋肉の働きや血圧を正常に保つなどの重要な役割があります。



## 不足すると・・・

高血圧、不整脈、動脈硬化、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患、骨粗鬆症や糖尿病などの生活習慣病の危険性が高まります。



## マグネシウムとカルシウム

マグネシウムとカルシウムには密接な関わりがあり、互いに作用し合っています。そのため、バランス良く摂取することが大切です。カルシウム2に



対してマグネシウム1の割合で摂取することが理想的なバランスです。このバランスが崩れるとカルシウムをたくさん摂っていても、骨からカルシウムが溶け出してしまう。理想的なバランスが保たれていると、心臓や血管などの機能が正常に働き、骨や歯を丈夫に保つことにも役立ちます。

