

いただきます。

R6.4



管理栄養士 やまだ

身体を作る栄養素を考えてみませんか？

マグネシウムの性質と働き

骨の成長や強化、維持に重要なミネラルです。体内に約 25g 存在し、そのうち 50~60%は骨に含まれ、残りは肝臓や筋肉、血液でタンパク質と結合して存在しています。およそ 300 の酵素の働きを手助けし、カルシウムの作用と深く関わりながら筋収縮を制御したり、血管を拡張させて血圧を下げたり、血小板の凝集を抑え血栓を作りにくくするといった役目を果たしています。またすべての細胞内にも含まれ、体内のミネラルバランスの調整にも一役買っています。

摂取のポイント

主に小腸で吸収され、腎臓で排泄される栄養素であり、不足すると腎臓での再吸収が促進、骨から放出されることで血中濃度が一定に保たれるという性質があります。カルシウムを多く摂りすぎると、マグネシウムの排泄が増えてしまうので、マグネシウムとカルシウムは 1:2 の比率で摂り入れるのが望ましいバランスです。主に**玄米や雑穀、ナッツ類**といった**精製度の低い食材**に多く含まれます。

摂取不足

慢性的に不足すると、動悸、不整脈、神経過敏、抑うつ症、虚血性心疾患、動脈硬化症などのリスクが高まります。

食の欧米化で玄米や雑穀を食べなくなったこと、また日本の土壌は欧米に比べミネラル分が少なく、日本人はマグネシウムが不足しています。玄米や雑穀を積極的に食べましょう。

出典：大塚製薬栄養学カレッジ HP 令和 6 年 3 月 8 日

SDGs と食生活の疑問

2030 年までに私わたしたちができること

いま、私たちが暮らす地球上にはたくさん問題があります。その中には、環境破壊による地球温暖化や気候変動による自然災害の増加、食料危機や貧困、紛争など、このままでは将来地球に今のように暮せなくなるかもしれません。

そこで、世界中の人が安心して暮し続けられるように、世界の国や地域が協力して、共に成長し、他者を思いやり、環境を大切にしていくための取り組み「SDGs」という目標が立てられました。

SDGs って何？

「地球上の誰一人だれひとりとして取り残さない」をキーワードに作られた、世界共通の目標です。

※ 英語では「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」といい、各単語の頭文字をとって SDGs と呼ばれています。

SDGs※は、地球上のいろいろな課題を解決し、将来に渡って私たちの暮らしや地球を守りながら、豊で幸せな未来を築いていくために作られました。SDGs は、大人も子どもも、一人ひとりが日々の生活の中でできることから考え、行動することで、2030 年までの達成をめざしています。



出展：食生活アカデミー 食べ物と SDGs