

## マグネシウムで便秘を解消しよう!!

便秘に効果があると言われ、お薬としても使われている「マグネシウム」!!  
 食材にも含まれているこの「マグネシウム」を有効に活用し、便秘を解消していきましょう☆



### 何でマグネシウムは便秘に良いの？

便秘の原因の1つは水分不足です。

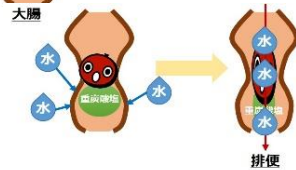
マグネシウムは体内で吸収されにくく、水を集めやすい物質に変化し、水分を集めて便を軟らかくします。また、腸の内容物が水分で膨張することで腸管を刺激して排便が促されます。



硬いと  
通れない



柔らかいと  
通りやすい



### マグネシウムはどれくらい摂ったら良いの？

厚生労働省の平成25年の日本人のマグネシウムの推奨量は、年齢によっても異なりますが、

★成人男性:370mg/日

★成人女性:290mg/日

とされています。



### ワンポイント♪

健康な身体を維持するためのバランスはカルシウム:マグネシウム=2:1☆



### マグネシウムを多く含む食材は何かあるの？

- \*ひじき(乾燥):62mg(小鉢1皿10gあたり)
- \*あおさ(乾燥):160mg(1食分約5gあたり)
- \*ココア:26mg(大さじ1杯6gあたり)  
(ピュアココアと言われる純ココアがベストで、更に牛乳で作るとカルシウムとの黄金バランスもバッチリ☆)
- \*わかめ(乾燥):55mg(1食分約5gあたり)
- \*いりごま:22mg(大さじ1杯6gあたり)
- \*アーモンド(フライ):38mg(10粒14gあたり)

- \*くるみ(いり):30mg(5個20gあたり)
- \*糸引き納豆:50mg(1パック50gあたり)
- \*干しエビ:42mg(大さじ1杯8gあたり)
- \*するめ:187mg(1枚あたり)
- \*あさり:32mg(10個あたり)
- \*木綿豆腐:390mg(1丁300gあたり)
- \*味付けのり:9mg(小10枚3gあたり)
- \*大豆(ゆで):11mg(大さじ1杯11gあたり)
- \*油揚げ:45mg(1枚30gあたり)
- \*ひまわりの種(フライ):35mg(大さじ1杯9gあたり)



※便秘薬に含まれるマグネシウム量と単純に比較することは出来ません。



マグネシウムは身体に良いとはいえ、何事にも限度があります。摂り過ぎると「高マグネシウム血症」などを引き起こすこともあるため、適度に摂取しマグネシウムとうまく付き合っていきましょう☆