

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

264号 マグネシウム摂取不足に注意！ マグネシウム不足と糖尿病の関係

4回シリーズの4回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

2011年3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

261号からは、「マグネシウム摂取不足に注意！ マグネシウム不足と糖尿病の関係」と題して、3回シリーズでお伝えいたします。

261号 4回シリーズの1回目（12月10日発行）

1. マグネシウムとは

短編（科学のよもやま話）第175号（12月15日発行）

マグネシウムはどれくらい不足しているのか

262号 4回シリーズの2回目（12月21日発行）

2. マグネシウム働き

短編（科学のよもやま話）第176号（12月28日発行）

本年も一年間、ご愛読ありがとうございました

263号 4回シリーズの3回目（1月4日発行）

3. マグネシウム不足とインスリン抵抗性の関係

短編（科学のよもやま話）第177号（1月11日発行）

マグネシウム過剰摂取のリスク

264号 4回シリーズの4回目（1月18日発行）

4. マグネシウムが多く含まれる食品



264号 マグネシウム摂取不足に注意！ マグネシウム不足と糖尿病の  
関係

4. マグネシウムが多く含まれる食品

4回シリーズの4回目

4. マグネシウムが多く含まれる食品（「五訂増補日本食品標準成分表」、  
「日本人の食事摂取基準（2005年版）」より）

（1）マグネシウムが多く含まれる食べ物

（ ）内の数値は、100g中の栄養素量を表す

- ・玄米（110mg）
- ・納豆（100mg）
- ・生牡蠣（74mg）
- ・干しえび（520mg）
- ・ごま（370mg）
- ・さつまいも（25mg）
- ・落花生（200mg）
- ・あおのり（1300mg）
- ・黄な粉、黄粉（240mg）

（2）マグネシウムの摂取量

◆マグネシウムの摂取基準

<推奨量>

成人男性：290mg（18～29歳）、310mg（30～49歳）

成人女性 : 230mg (18~29 歳) 、 240mg (30~49 歳)

妊婦 (付加量) : +40mg

授乳婦 (付加量) : +0mg

### (3) 上限量

通常の食品から摂取の場合、上限量は設定なし。

通常の食品以外からの摂取量の上限量は 350mg (成人男女)

(注) 上記の「成人」の定義は、18~49 歳の人々とします。

以上、今週の内容でした。

\*\*\*\*\*  
発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます (一部を除く)。

↓ ↓ ↓ ↓

<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

\*\*\*\*\*

—[プロフィール]—  
[プロフィール]

■長澤 昭 (ながさわ あきら) 1952年 静岡県生まれ

1980年に薬局を創業。

2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、  
全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。

2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完  
成させる。

現在は、当店HPにて公開中

---

---

□登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<https://mypage.mag2.com/mypage/subscribe/SendSubscribeMagazineListMail.do>

---

---

□注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なっています。現在治療中の方はかかりつけの主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果について、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

---

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www.kenkodo-igaku.jp/>

E-mail: <mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp>

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====