

*****2012. 11.30*****

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

短編（科学のよもやま話）第174号

マグネシウムが糖尿病を抑制する



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。
昨年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。

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>



*****2012.11.30*****

短編（科学のよもやま話）第174号

マグネシウムが糖尿病を抑制する

©m n s 産経ニュース（2012.9.25）の記事より

○記事のタイトル
マグネシウムが糖尿病抑制

○記事の内容

食事でマグネシウムを多く取る人は、生活習慣病の2型糖尿病になり
にくい。欧米の疫学研究では以前から指摘されていた傾向が、福岡県
久山町の住民の健康診断データを21年間にわたって追跡した九州大

チームの調査で確認された。アジアでの研究は少なく、結果も一致していなかった。

チームは、昭和63年の健康診断で糖尿病ではなかった40～79歳の住民1999人を平成21年まで追跡。このうち417人が糖尿病を発症した。

住民が食事で取るマグネシウムの量は、昭和63年に70項目にわたる質問で把握。1日の平均摂取量によって4つのグループに分け、糖尿病発症との関連を調べた。

それによると、マグネシウム摂取量が148・5ミリグラム以下の最も少ないグループと比較すると、摂取量が増えるほど糖尿病のリスクが下がるという結果になった。また、インスリンの効きが悪い「インスリン抵抗性」の人、習慣的に酒を多く飲むなど一般に糖尿病のリスクが高いとされる人で、マグネシウム摂取による予防効果がより高い可能性も示された。データは、横浜市で開かれた日本糖尿病学会で発表された。

マグネシウムは豆や海藻をはじめ、精製していない食品に広く含まれる。厚生労働省は30～49歳の男性に1日370ミリグラム、同年代の女性に同290ミリグラムの摂取を推奨しているが、実際の摂取量は男性平均250ミリグラム、女性同224ミリグラム（平成22年国民健康・栄養調査）で、だいぶ下回っている。

食品による取り過ぎの報告はないが、サプリメントなどで過剰に摂取すると下痢などを起こすことがあるという。

◎来週号からの内容について

来週号からは、「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7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14日発行）

マグネシウムはどれぐ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

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://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

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

—[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 <http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.html>

登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

（E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り）

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://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

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。
