

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

261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1回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

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号の発行が遅れましたことをお詫び申し上げます。

今週号からは、「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14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



———今週の内容———2012. 12. 07———

261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

1. マグネシウムとは

4回シリーズの1回目

1. マグネシウムとは

マグネシウムは、人体の全ての細胞の中に存在しています。その量は20g～28gはあるとされており、カルシウム、リンとともに骨や歯の構成成分になっているので、その約65%は骨や歯に含まれています。その他の細胞の中に34%あり、残りの1%が、血液などで循環しています。マグネシウムは、300種類以上もの酵素の働きを助け、糖や脂肪の新陳代謝にも重要な役割を果たしている必須ミネラルです。

特に中高年の人は、加齢によりマグネシウムの腸からの吸収率が下がる一方、腎臓からマグネシウムが排泄されやすくなりますので、マグネシウム不足に陥りやすい傾向にあります。

また、腎臓に病気がある人は、尿からのマグネシウムの排泄の抑制ができませんし、糖尿病やたくさん飲酒する人はマグネシウムの排泄が促進され、マグネシウム不足になります。

注) 必須ミネラルとは

ミネラルの種類は約100種類あります。その中で、生命維持に欠かせない16種類のミネラルを必須ミネラルといい

ます。必須ミネラルは、1.カルシウム(Ca)、2.リン(P)、  
3.カリウム(K)、4.ナトリウム(Na)、5.マグネシウム(Mg)、  
6.亜鉛(Zn)、7.クロム(Cr)、8.セレン(Se)、9.鉄(Fe)、  
10.銅(Cu)、11.マンガン(Mn)、12.モリブデン(Mo)、13.ヨウ  
素(I)、14.硫黄(S)、15.塩素(Cl)、16.コバルト(Co)、です。  
ミネラルは、身体の構成成分となっているほか、体内の生理  
機能や代謝などの生命活動を維持する大事な役割を担ってい  
ます。そんな大切なものなのに体内では合成されません。そ  
のため、ミネラルは食物として外部から摂る必要があります。

厚生労働省は、「日本人の食事摂取基準（2010年度版）」  
で、13種類の必須ミネラル（上の1から13まで）について、  
一日に必要な摂取量の基準を定めています。

以上、今週の内容でした。

—[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

↓ ↓ ↓

<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。

=====