

*****2012.12.15*****

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175号

マグネシウムは、どれくらい不足しているのか



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。

今週号の発行が、一日遅れてしまいましたことをお詫び申し上げます。

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>



*****2012.12.15*****

短編（科学のよもやま話）第175号

マグネシウムは、どれくらい不足しているのか

マグネシウムは、どれくらい不足しているのか

世界保健機関（WHO）は1日のマグネシウムの摂取量を420mg程度を推奨して
います。厚生労働省がまとめた「平成22年国民健康・栄養調査の結果」。

平成22年国民健康・栄養調査結果の概要・・・マグネシウムの摂取量（mg）

総数	236
1-6歳	147

7-14 歳	217
15-19 歳	220
20-29 歳	206
30-39 歳	223
40-49 歳	228
50-59 歳	256
60-69 歳	271
70 歳以上	251
(再掲)	
20 歳以上	245

日本人成人マグネシウムの推定摂取量は 245mg/日でした。

厚生労働省によるマグネシウムの年代別摂取基準 mg (男性)

年 齢	
18～29 歳	340
30～49 歳	370
50～69 歳	350
70 歳以上	320

厚生労働省によるマグネシウムの年代別摂取基準 mg (女性)

年 齢	
18～29 歳	270
30～49 歳	290
50～69 歳	290
70 歳以上	260

30～49 歳の男性で推奨されているマグネシウムの 1 日摂取量は 370mg です。

世界保健機関 (WHO) の推奨値の 420mg と比べると半分近くも不足している
こととなります。

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://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/m-magazine.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 <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。

=====