

主な働き

- ブドウ糖からエネルギーを作り出すときに必要な体内酵素を活性化させる
- 骨の柔軟性や弾力性を高める
- 筋肉の動きをスムーズにする
- 血圧を適正に保つ
- ストレスを鎮める



不足すると…

さまざまな病気・不調の引き金に

- 2型糖尿病
- 高血圧
- こむら返り
- メタボリックシンドローム
- 骨粗しょう症
- 尿路結石

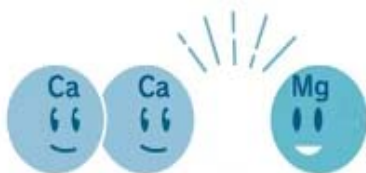


ミネラルバランスが重要

- カルシウムとマグネシウムは相反する働きをする
- バランスよく摂取することが重要
- 理想の摂取割合



カルシウム **2** : マグネシウム **1**



マグネシウムを多く含む食品

そば、ばなな、のり、
ひじき、まめ、ごこく(五穀)、とうふ、
まっ茶、ごま、わかめ、
やさい、さかな、しいたけ、いちじく、
こんぶ、かき、いも、
なっとう、とうもろこし、くるみ

覚え方

そばのひ孫と孫わ(は)
やさしい子かい?
納得

