



アイランドキッチン ワインセラー ワインラック&バーカウンター

Wine bar cabinet

Kitchen island

新製品



キッチンアイランド76,000円~ワインラック55,000円~ワインセラー&バーキャビネット160,000円~

アイエムリビング

検索

“体にやさしく&体に効く” 季節の食材効能帳”



アイエム コラム

検索

でご覧頂けます!

www.imdoor.com/column

Part.4 知らないで大変~マグネシウム不足が過労死の原因?! [寒い時季の特別号]

近年、若い方から熟年の方まで様々な年齢の方の突然死が問題になっていますが、とくにその原因が過労の場合、調査の結果、血液中のカルシウムとマグネシウムの比率がバランスを崩していることが判明したそうです。つまり体内では、カルシウムに対してマグネシウムの比率が、その半分程度含まれていないと、心不全などの心疾患を起こし、急死することがしばしばあるということなのだそうです。

筋肉の収縮を助けるマグネシウムの効果

マグネシウムは筋肉にも存在していて、筋肉が正常に収縮するように働いています。心臓も心臓の筋肉が正常に収縮することで心筋梗塞や動脈硬化などを予防しています。ですからマグネシウムが不足して筋肉が正常に収縮しなければ、けいれんを起こしてしまうのです。足がつる・こむらえりといった症状もマグネシウム不足が原因の場合もあります。

高血圧や動脈硬化の予防にも

またマグネシウムは血管が正常に機能するようにも働きます。血管を拡張することによって血圧を下げたり、血管が詰まるのを防いだりする働きもあります。そのため、高血圧や動脈硬化、偏頭痛が予防できるのです。

マグネシウム不足の大きな要因はストレス!

ではマグネシウムはどのような時に不足するのでしょうか?まずマグネシウムの摂取不足ということも原因ですが、その大きな原因はストレス!ストレスが強くなると、血液中のマグネシウムが尿などに多量に排出され、カルシウムとマグネシウムのバランスが崩れてしまうのです。ですから先ずは心身ともに“ストレスをためない”ということを心がけ、環境も整備した上で、マグネシウムの多い食品を摂取するようにしましょう。



マグネシウムの多い食品をしっかりと摂りましょう!



1. 穀物類

マグネシウムの摂取量は1日に300ミリグラム程度が望ましいとされていますが、補給方法については、穀物と魚を多めに摂取することにつきます。穀物にはマグネシウムが多く含まれており、とくに小麦の皮や胚芽を除去せずに全粒のまま製粉した粉で作られたグラハムブレッドのようなものにたくさん含まれています。ダイエット等で穀物離れが進む昨今ですが、お米にもマグネシウムが豊富に含まれています。できるだけしっかり穀物類を摂るようにしましょう。

2. 魚介類・海藻

当たり前のことですが、海水にはマグネシウムが多く存在するので、海の魚にはマグネシウムが豊富です。1970年を境に、肉と魚の摂取量が逆転してしまいましたが、やはりお魚も1日3食のどこかで摂るように心がけましょう。

3. 大豆製品

豆腐・味噌・油揚げ・納豆など大豆製品にもマグネシウムがたくさん含まれています。またお豆腐の凝固に使うニガリはマグネシウムの化合物です。豆腐を食べる時は、ニガリを使ったものを

つづきは

をクリック!

アイエム コラム

検索

でご覧下さい!

カタログ請求

御社の貴重な回線を使用させていただき、誠に申し訳ございません。今後、本FAXがご不要な場合は、お手数ですがその旨とお名前、FAX番号を明記してご返送ください。今後共高覧の程、宜しくお願い申し上げます。

◎該当する箇所にチェックを入れて下さい。

カタログ請求 換気カタログ アイエムドアコレクション 見積依頼 アイエムニュースは不要です。 その他

ありがとうございます



アイエム株式会社 FAX番号 東京:03-5325-6505 大阪:06-6567-2414

アイエム換気口 <http://www.imcompany.com> アイエムドア <http://www.imdoor.com> アイエムリビング <http://www.imliving.com>

アイエム換気口 | アイエムドア | アイエムリビング

貴社名

貴名

ご住所

電話番号

FAX番号

Eメール