

藤骨カラダ通信

10月号 Oct. 2025
Vol.67

今号のテーマ

マグネシウム

10月は気温差や日照時間の変化で「自律神経」が乱れやすく、肩こり・不眠・疲労感を訴える方が増えてきます。
そこで今回は、現代人に不足しがちな「マグネシウム」についてご紹介いたします！



TOPIX
季節の話題

食欲の秋に落とし穴!? 加工食品が奪うマグネシウム

マグネシウムは、300種類以上の酵素の働きを助ける重要なミネラルです。筋肉の収縮、神経の伝達、体温や血圧の調整など、体のあらゆる機能に関わっています。^{※1} しかし現代では、ストレスや食品添加物(特にリン酸塩)の解毒により、マグネシウムが大量に消費され、不足しやすい状況にあります。

特に加工食品に含まれるリン酸塩は、栄養表示の義務がなく、「乳化剤」「酸味料」「かんすい」などの一括表示で記載されることが多いため、摂取量が把握しづらく、気づかないうちにリンを過剰に摂ってしまう恐れがあります。

その結果、体内のマグネシウムが不足しやすくなるため、意識的に補うことが大切です。

マグネシウムは300種類以上の酵素を活性化する働きがあります



マグネシウムは様々な役目を担っています

▶よく含まれる食品例: ハム、ソーセージ、ちくわ、インスタント麺、パン、お菓子、清涼飲料水など

※1 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト 出典: e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-034.htm>

「足がつる」「不眠」は マグネシウム不足のサインかも

「足がつる」

筋肉痙攣の一種で、原因は「電解質異常」が要因の一つとされています。特にマグネシウムは、筋肉の収縮や神経情報の伝達に関わる栄養素。センサーの誤作動が起こってしまう可能性があります。

「寝つきが悪い・眠りが浅い」

睡眠に深く関わっている、メラトニンというホルモンの生成には、マグネシウムが必須です。寝つきが悪い・眠りが浅いなどの症状がある方は不足している場合も。



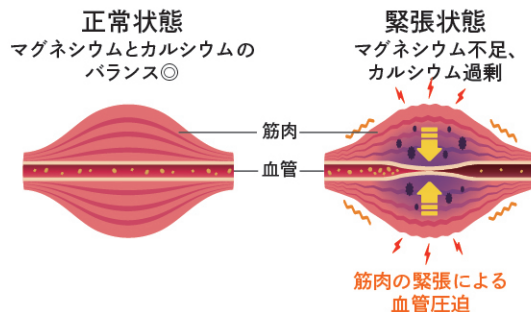
こんな方は
要注意!

牛乳やチーズ、ヨーグルトをよく食べている

牛乳に含まれるカルシウムとマグネシウムの比率はおおよそ10:1と偏っており、本来はカルシウム:マグネシウム=2:1のバランスが理想的です。カルシウムを過剰に摂取すると、マグネシウムの排出が増えてしまうため、日常的に乳製品をよく摂る方は、量を控えるか、マグネシウムをさらに意識して補うことが大切です。

痛みがあると、つい「運動不足かな?」「ストレッチしないと」と筋肉ばかりに注目しがちですが、実は“栄養”も痛みに関係しています。筋肉が縮んだりゆるんだりする動きには、カルシウムとマグネシウムという栄養素が深く関わっています。カルシウムは筋肉を縮ませる働きがあり、マグネシウムはその動きを調整してゆるめる役割を持っています。ところが、マグネシウムが不足すると、この調整がうまくいけなくなり、筋肉がずっと緊張したままになりがちです。その結果、肩こりや腰痛などのコリが起きやすくなるのです。

正常な筋肉と緊張状態の比較



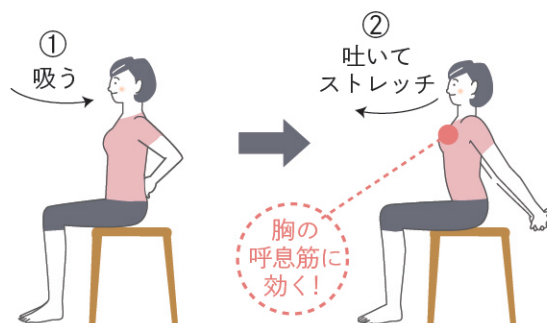
STRETCH ストレッチ

【自立神経を整える】胸の呼吸筋ストレッチ(1セット3回)

- ①背筋を伸ばして姿勢を整えたら、体の後ろで両手を腰の高さで組み、鼻からゆっくり息を吸います。
- ②そのまま口から息を吐きながら、組んだ手を後ろへ引き、胸を大きく開いて肩を後ろに引きます。息を吐ききるまでその姿勢をキープしましょう。



1セット5～10秒程度を目安に、
2～3回繰り返すと効果的です。



出典: <https://www.nikkei.com/nstyle-article/DGXMZ032973950T10C18A7000000/>

RECIPE 食事

手作りおだしで作る 具たくさんみそ汁

材料 2人分

[a] 干し椎茸	2g
[a] 削りがつお	1g
水	300cc
かぶ	1個(☆)
かぶの葉	☆より20g位
人参	20g
油揚げ	1/2枚
みそ	小さじ2

下準備

- 干し椎茸・削りがつおは合わせてミキサーカップに入れ、粉末状にしておく。
- かぶは茎のつけ根から切り、ひげ根を除き、放射状に8等分に切っておく。

作り方

- ①鍋にa・水・かぶ・人参・油揚げを入れ煮立たせる(中火)。
- ②野菜に火が通ったら、かぶの葉を加え混ぜ、温める(2分位)。
- ③火を弱め、みそを溶き入れる。
- ④器に盛り付ける。



出典: ABC Cooking Sutajio <https://www.abc-cooking.co.jp/plus/recipe/detail/?id=7749>

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
マメ
知識

マグネシウムは、
肌から吸収できる!

入浴剤(エプソムソルト)やマグネシウムオイルとして、皮膚から取り込む方法も。お風呂タイムが「マグネシウム補給タイム」に!