

今、医学界で注目の食材

(2006年6月放映)

茨城キリスト教大学教授

栄養学博士 落合 敏

今、医学界で注目の食材は、**マグネシウム**を多く含む食材：

かんぴょう、カボチャ、納豆、アボカド、バナナ、オクラ、豆腐、ア - モンド、しらす干、ワカメ、玄米、ジャガイモ、カツオ

最新情報：米国人 4,600 人を対象に 15 年間追跡調査の結果 (2006 年 3 月 28 日付)：

マグネシウム摂取量の多い人は、その後メタボリックシンドロームの発症リスクが 31% 低いことが明らかになった。(ノースウェスタン大学医学部)

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)

日本では 1960 万人、すなわち、6 人に 1 人、男性は 2 人に 1 人、女性は 5 人に 1 人が同予備軍に該当する。

1 日のマグネシウム摂取量： 目標は **300mg**
実質摂取量は **220mg** (厚生省)

マグネシウムが不足した場合：

細胞内ではミネラル (ナトリウム・カルシウム・マグネシウム) の正常なバランスが保たれなくてはならないが、

1 マグネシウムの摂り方が不足すると、細胞内のマグネシウムが外へ出てしまう。
それによって細胞内は空になる。すると外からミネラル成分が入ってくるとミネラルの配置が変り、バランスがくずれる。

2 ミネラルが入り乱れ、細胞が縮んでしまう。
細胞が縮んでしまうと、例えばこむらがえりになったり、心臓に起こると心不全になりかねない。
マグネシウムは非常に吸収しにくいミネラルであるので、マグネシウムを上手に身体にとりいれることが大事である。

運動時高血圧に対するマグネシウムの影響

運動時、高血圧の人は特に血圧の変動が激しいが、マグネシウム摂取後では運動しても血圧があまり高くない。血圧変動が少ない。

ポイント：

マグネシウムは体内で異なった働きをする。

摂り方によって効果が全然違う。それは、カルシウムは縮める、マグネシウムは伸ばす、といったそれぞれのミネラルごとの効果はあるが、これらは単独でなく共同作業をしている。すなわち、マグネシウム、カルシウム、リンこれが色々な形で働いている。

例えば、マグネシウムがリンとくっつくるとリン酸マグネシウムに変わる。マグネシウムと水がくっつくると水酸化マグネシウムに変わる。そして、この変わったものがいたるところで様々な働きをして健康を守ってくれている。

つまりマグネシウム食材の選び方や調理法の工夫が大切になってくる。

マグネシウム食材を摂って健康増進

効果	： 細胞の縮みを防ぐ。	脳をリラックスさせる。	新陳代謝を活性化させる。
	メタボリックシン	イライラ改善。	肌を滑らかにする。
	ドロ - ムを予防する。	認知症を予防する。	便秘を予防する。

食材	： アーモンド	ワカメ	納豆
----	---------	-----	----

工夫	： 空炒りしてレモン	乾燥させて	薬味に
	をかける。	酢の物にする。	シソを刻む。

1 メタボリックシンドロ - ムを予防する

細胞の縮みを防ぐのに効果的なマグネシウム食材は、

ア - モンド

ア - モンドの成分 (100g 中)

マグネシウム	： 310mg	リン	： 500mg
ビタミンE	： 31.2mg	カリウム	： 770mg
カルシウム	： 230mg	タンパク質	： 18.6g

1つの食品でもってMg・P・Caがバランスよく含まれているのは**アーモンド**。この3つのバランスが良いと、働きが非常に良くなる。マグネシウムが不足すると働きがくずれ、細胞が縮んでしまう。

ア - モンドの1日の摂取量は20粒であるが、ア - モンドの働きを強化する工夫として、**ア - モンドを空炒りし、それにレモン汁をかけて摂ると良い。その場合は、1日5粒でOK。**

アーモンドのマグネシウムはペプチドに支えられて存在しているが、加熱するとバラ

バラになり消化や吸収がしやすくなり、吸収率が4倍になる。従って1/4の5粒で良いということになる。

炒めて冷めないうちに食べることが肝要。

メタボリックシンドロームの予防法：

細胞の縮みを防ぐのに有効なホットアモンドレモン風味は、

* 大汗をかいたとき

* 塩分を摂りすぎたとき

* アルコールを飲みすぎたとき

などに、食後に5粒摂ると効果的である。

塩分やアルコールを摂り過ぎると、Mgが体内でたくさん消費されてしまうので要注意。

2 脳をリラックスさせ、認知症を予防する

寝不足は体内のマグネシウムを消費する。寝不足になると脳内にアドレナリンが分泌され、Ca、次いでMgが出てしまう、尿中のMg量も2倍になる。それによって脳の伝達作用がなくなる。

認知症予防に有効なマグネシウムを多く含む食品 **ワカメ**

ワカメの栄養成分 (100g中)

マグネシウム	100mg	カルシウム	100mg
カリウム	730mg	カロテン	910mg
フコイダン	270mg	ホウ素	(吸収を良くする)

マグネシウムの1日の摂取必要量 600mg ----- > **乾燥ワカメ 12g**
太陽光とマグネシウム = ワカメ + 太陽光 ----- > 太陽光によってワカメのクロロフィルの中にMgが凝集される。

脳をリラックスさせるワカメのマグネシウムの吸収を高める食べ方

酢の物が良い。 吸収率が倍増→30% 酢を加えることで酢酸マグネシウムとなり吸収が良くなる。

脳をリラックスさせるワカメの酢の物を摂って欲しい時は、

* 睡眠不足のとき

* 精神的なストレスが多いとき

* 神経痛を感じたとき

このような時は、夕食時に30g摂ると一番効果的である。

3 肌を滑らかにし、便秘を予防する

新陳代謝を活性化させるのに効果的なマグネシウム食品 **納豆**

納豆のマグネシウムが腸内に入ると水と反応して水酸化マグネシウムになり、水酸化マグネシウムが老廃物を外に排出してくれる。

1日の摂取必要量は、納豆 10 パック。しかし、新陳代謝を活性化させる納豆のマグネシウムに**シソ**を加えることで効果が高まる。

シソが吸収を良くしてくれる。このため、シソを加えた場合は、1日1パックが良い。

新陳代謝を活性化させるシソ納豆を摂って欲しい時は、

* 朝起きてだるいとき * 食欲のないとき * 強い紫外線を浴びるとき

このような時は、**朝食に納豆を1パック**摂ると効果的である。

注意：心臓病・血管系の病気でワ - ファリンを投与されている人は、納豆類を食べる際は医師に相談すること（薬の効果が失われる場合がある）。

また、心臓・腎臓の悪い人も医師に相談すること。