



マグネシウムが多くふくまれる食品は何なの

マグネシウムのはたらき

マグネシウムは、酵素（生物の体内で作られ、体内で行われる化学反応を助ける物質）のはたらきを活発にします。また、たんぱく質の合成にかかわりをもちます。

マグネシウムが不足すると、体が育つときに障害がおこったり、体を動かすときに障害がおこります。また、体がけいれんしたり、神経が興奮しやすいなどのこともおこります。

わたしたちは、1日に、300ミリグラムのマグネシウムをとるように、心がける必要があります。

魚肉類やホウレンソウなどに多い

マグネシウムが多くふくまれる食品は、魚肉類、ホウレンソウ、バナナ、香辛料などで、次におもな食品と、それにふくまれるマグネシウムの量をあげてみましょう。成分値は、すべて食品100グラムあたりで表示してあります。

アジ（26.8mg）、アマダイ（37.5mg）、マイワシ（35.8mg）、キス（37.5mg）、アサリ（43.5mg）、イカ（61.2mg）、ホウレンソウ（32.8mg）、パセリ（73.1mg）、ダイズモヤシ（62.7mg）、バナナ（45.9mg）、アオノリ（2214.9mg）、ワカメ（689.6mg）、コショウ（106.2mg）、七味（249.3mg）。（監修・青木 国夫）

