

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

リンと腎臓が健康寿命を決める④

食事で腎臓を守る救世主！マグネシウム

最新の研究で、リン酸カルシウムのコロイド粒子（CPP）が腎臓の血管を石灰化させることが明らかになってきました。さらに、このCPPの血管石灰化をマグネシウムが阻害する可能性があることもわかってきました。



マグネシウムって？

生命維持に必要な必須ミネラルの一種です。体内のカリウムの量を調節したり、高血圧の原因となるナトリウムを体外に排出したり、動脈の血管壁の筋肉をゆるめて広げたり、腎臓以外にも体にとっていろいろとうれしい働きがあります。

日本人には不足気味なマグネシウム

不足すると疲れやすい、不眠症、足がつる、片頭痛などの症状や、慢性的不足になると高血圧と心疾患、動脈硬化症、骨粗しょう症、2型糖尿病などのリスクを高める可能性があります。腎臓を元気にするためにも、魚介類や穀物・野菜などに多いマグネシウムを食事から積極的に摂ってください。

注：食物中に自然に存在するマグネシウムに害はなく、制限する必要もありません。健康な人は、余分なマグネシウムを腎臓で尿中に排出することができます。しかし、サプリメントや薬に含まれるマグネシウムは、医療スタッフが推奨しない限り、上限を超える量を摂取してはいけません。

マグネシウムの多い食品

※ イラストはイメージです。リンが多い食品は令和6年1月号で紹介しています。

大豆食品（納豆 豆腐） ナッツ類（アーモンド ごま） 海藻類（青のり ひじき）玄米 野菜

しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。

興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。

参考資料：(株)晋遊舎 腎機能を自分で高める本 HP厚生労働省 e J I M

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。
担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5

連絡先 85-0539

