



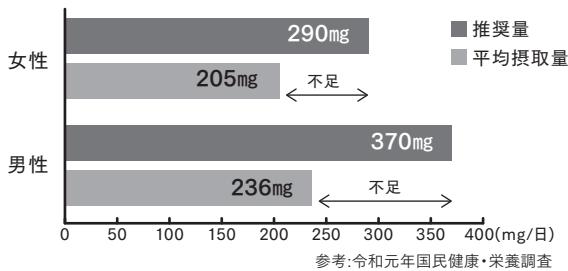
3月

マグネシウムを摂るためのひと工夫

マグネシウムはリンやカルシウムとともに骨を形成するほか、体内のさまざまな代謝を助ける機能を持っています。300種類以上の酵素を活性化する働きがあり、筋肉の収縮や神経情報の伝達、体温・血圧の調整にも役立っています。

健康を維持するうえでとても大切な役割を多く持つマグネシウムですが、不足している方が多い傾向にあることはあまり知られていません。

マグネシウムの平均摂取量



マグネシウムの摂取量を増やすためのひと工夫

- ◎ 白米を胚芽米にする。
- ◎ 味噌汁にあおさを入れるようにする。
- ◎ 間食にアーモンドを摂る。
- ◎ 納豆や豆腐を積極的に摂る。

いつもの食事に上記のことを意識してみることで100 mg以上のマグネシウムがとれるようになります。ビタミン・ミネラルが食事から過不足なく摂れるようにしていきましょう。

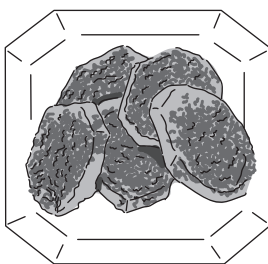
マグネシウムを多く含む食材

マグネシウムは様々な食材に含まれていますが、多く含まれているのが精製度の低い穀物・海藻類・ナッツ類・豆類です。

穀物 (ごはん1膳分150g)			
	白米	胚芽米	発芽玄米
	10.5mg	36mg	80mg
海藻			
	あおさ1g	青のり1g	乾燥わかめ1g
	32mg	14mg	4.6mg
大豆製品			
	木綿豆腐100g	絹ごし豆腐100g	納豆 50g
	57mg	50mg	50mg
ナッツ類			
	アーモンド25g	くるみ25g	カシューナッツ25g
	73mg	38mg	60mg

Recipe

青のりポテト



【材料(作りやすい分量)】

- ・じゃが芋…………… 2個
- ・塩…………… 2つまみ〜
- ・オリーブ油… 大さじ1〜2
- ・青のり…………… 適量

【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむいて1cmの輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れて、①を並べ、両面にこんがり焼き色がつき、火が通るまで弱火から中火で蒸し焼きにする。
- ③ボールに②を移し、塩と青のりを加えて軽く混ぜ合わせる。