

2014 CALENDAR

血液サラサラ、からだラクラク♪



食べる元気



●夏ばて予防●

成人・1日
摂取量めやす

マグネシウム

男性 340~370mg
女性 270~290mg

マグネシウムはミネラルの一種で、体内で約300種類もの酵素の働きを助けています。慢性的な疲労やけん怠感が、暑い季節に起こる「夏ばて」は、十分な休養に加えて効率のよいエネルギー補給が予防と改善のカギ。食べたものが代謝されてエネルギーに変わるとき、多くの酵素が働きますが、マグネシウムはその働きをサポートし、スムーズなエネルギー産出を促します。

これがおすすめ食材 Recommended Foods

アマランサス



アミノ酸組成がよく、卵、牛乳、大豆と同等の栄養価。食物アレルギーの代替食品としてビスケットやパスタなどにも使われる。お米に混ぜて炊くと独特の食感が楽しめる。

100g:270mg

アーモンド



血栓予防に有効なオレイン酸、高脂血症などの予防に効果のあるリノール酸を含む。ビタミンE・B2に富み、動脈硬化予防にも。たんぱく質も豊富なので、お酒のつまみに。

100g:310mg

いりごま



ごまに含まれるセサミンは、肝機能の強化、動脈硬化の予防に有効。また、ビタミンEと共に働き活性酸素を除去。カルシウム、マグネシウムを豊富に含む。

100g:360mg



元気が出るっておきレシピ 「ごま香る手づくりふりかけ」

食欲のないときにおすすめ、栄養補給にひとふり

1人分
318kcal

●材料(4人分)

松の実80g、カットわかめ(乾)20g、削り節160g、しょうゆ小さじ2、いりごま(白)20g

●作り方

- ①松の実は天板に広げ、180℃のオーブンで5分焼き、うっすらと色がついたら取り出す。
- ②わかめはペーパータオルの上に広げ、電子レンジで30秒加熱したら、手でもんで細かくする。
- ③削り節としょうゆを混ぜ、耐熱皿に広げて電子レンジで10秒加熱する。
- ④①②③と、ごまを混ぜ合わせる。



食べ方ひとつで 効果倍増

健康に幅広く作用 バランスがポイント

じつは

体内のマグネシウムの60%~70%は、カルシウムと共に骨の中に存在し、骨の正常な代謝を維持するなど、骨の強化に役立っています。

さらに

残りのマグネシウムはカリウムと共に細胞内にあって、筋肉や血液などの成分となり、筋肉の動きをスムーズにしたり、体温や血圧の維持など、広範囲にわたります。

ちなみに

カルシウムの過剰摂取はマグネシウムの吸収を障害し、マグネシウムが不足するとカルシウム不足に。カルシウムとマグネシウムの理想のバランスは、およそ2:1です。

