

偏頭痛、むくみ、高血圧におすすめの栄養成分

Medical Supplement for Doctor

こんなお悩みありませんか？

- 偏頭痛
- ストレスが多い
- 骨粗鬆症を予防したい
- 血圧が気になる
- むくみ
- 足つり、筋肉の痙攣がよく起きる

ここではそんなあなたに効果的な栄養成分をご紹介します。



おすすめの栄養成分～マグネシウムの働き～

●血液と血管に作用します～偏頭痛、高血圧、むくみへの効果～

マグネシウムが足りなくなると血小板の凝集や血管の収縮が起こります。
これが偏頭痛の原因となってしまいます。医療機関では、偏頭痛に有効な治療薬としてマグネシウムを使用しています。

マグネシウムが不足すると血液の流れが悪くなり、高血圧や動脈硬化につながります。
マグネシウムを十分に摂取することで血圧が下がり、正常に保つことができます。

マグネシウムは細胞内のナトリウムの量を調整し、血液やリンパ液を循環を正常にします。利尿作用があり、体内の余計な水分を排出してくれますので、
むくみを予防します。

●筋肉の働きを調整します～筋肉の痙攣、足つりへの効果～

マグネシウムは筋肉の弛緩に関わっています。マグネシウムが不足すると筋肉が正常に収縮しなくなり、痙攣や足つりがおこります。
マグネシウムはスポーツドリンクにも含まれています。スポーツを行っている人は運動量と共に摂取量を増やすことをおすすめします。

●骨を強くする働きがあります～骨粗鬆症予防への効果～

マグネシウムはカルシウムやリンなどと共に骨の構成成分として骨の組織を維持しています。マグネシウムが不足すると骨の材料の不足につながり、骨粗しょう症などの原因になってしまいます。「骨＝カルシウム」のイメージをお持ちの方が多いですが、マグネシウムも一緒に体に取り入れる事が大切です。

マグネシウムが多く含まれる食品



あさり／10個(80g)
32mg



煮干し／10尾(20g)
46mg



岩のり／1枚(10g)
34mg



豆味噌／大さじ1杯(18g)
23mg



油揚げ／1枚(30g)
45mg

食品では、魚介類、海藻や大豆製品などに多く含まれます。しかしながら、お酒やカフェイン、砂糖などで簡単に消費されて不足しがちです。毎日の食事から摂取することが難しい方は、
サプリメントを活用することがおすすめです。

当クリニックでは、マグネシウムのサプリメントを取り扱っています。

詳しくはスタッフまでお問合せください。