

# 季節の変わり目、秋のお悩み対策キャンペーン

医療法人社団高遊会  
整形外科  
たかひろクリニック

## マグネシウム

### ～ 季節の変わり目、秋のお悩みにマグネシウムで対策を ～

夏が終わり、秋になると辛くなるのが、肩こり、冷え、偏頭痛、足のつり、むくみ。季節の変わり目に悩まれる方も多いのではないのでしょうか？

**マグネシウム**は、血流、血管に作用し、筋肉の働きも調整するので、秋のお悩みはもちろん、血圧が気になる方にもおすすめです。

また、体内の余計な水分を排出する働きもありますので、すっきりしたい方、夕方になると靴がきつくなってしまいう悩みにも役立ちます。

マグネシウムは、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、普段の食事では不足しがちです。

サプリメントを活用することがおすすめです。



1日摂取目安量：2～4カプセル