

マグネシウム多くとれば心筋梗塞リスク減 追跡調査結果

魚や豆類、海藻類などに多く含まれるマグネシウムを多くとると心筋梗塞(こうそく)のリスクが下がるとの調査結果を、国立がん研究センターや国立循環器病研究センターなどのチームがまとめ、専門誌に発表した。

循環器疾患やがんを発症したことがない岩手や高知など8県に住む45～74歳の男女約8万5千人の食べた物や量を調べ、とったマグネシウムの量を推計。量に応じて5群にわけて15年間追跡した。

カルシウムなど他のミネラルの量与える影響が出ないよう分析すると、男性では最も多くとる集団は、最も少ない集団に比べ、心筋梗塞のリスクが34%低かった。女性では関連が弱まった。女性は心筋梗塞の発症者が少なく、他のミネラルも多くとっていることが一因とみられるという。

マグネシウムは骨の形成や筋肉の収縮などに関わる。国は成人男女1日270～370ミリグラムの摂取を推奨するが、2015年の調査では平均摂取量は約250ミリグラムだった。

国立循環器病研究センター予防健診部の小久保喜弘医長は「心筋梗塞のリスクを下げるために魚や豆類、食物繊維を積極的にとってほしい」と話す。

木綿豆腐はマグネシウムが特に摂りやすい

大豆の加工食品の中でも木綿豆腐は100gあたりの含有量だけでなく、量も摂りやすいのでマグネシウムの摂取に非常に優れた食品です。豆腐は1丁で300gほどです。半分でも150gでそのときのマグネシウムの量は195mgにもなります。豆腐はその生成の過程で凝固させるためににがりを使います。このにがりの主成分は塩化マグネシウムです。大豆自体のマグネシウムの含有量も高く、加工で用いるにがりにもマグネシウムを利用しているので、このように含有量の高い食品となっています。

豆腐にもいくつか種類がありますが絹ごし豆腐は100gあたりのマグネシウムの量は55mgでソフト豆腐は32mgです。豆腐の中では木綿豆腐が最もマグネシウムの含有量が高いです。

木綿は水分を絞るため、栄養分が圧縮されているのが特徴。絹ごしと比較すると、カルシウムが約3倍、ビタミンEが約2倍、タンパク質や脂質、鉄分、食物繊維は約1.3倍も多く含まれています。ただし、ビタミンB1やB2、カリウムなどの栄養素は、絞った水分と一緒に流れ出てしまうため、水分を絞る工程の少ない絹ごしの方が若干豊富です。

マグネシウムを多く含む食品

マグネシウムは豆類や藻類、種実類や魚介類などに多く含まれます。特に豆類、中でも大豆製品は食事として量も摂りやすいのでマグネシウムを摂取しやすい食品群です。このほか小麦胚芽、脱脂粉乳、抹茶などにも多く含まれます。

マグネシウムは取りすぎても尿として体外に排出されるので、通常の食生活であれば過剰症が出たといった報告もありません。このため食事摂取基準でもマグネシウムの上限量は設定されていません。

