

日本の伝統食材でおいしく！

ミネラルバランス 改善レシピ

日本人に不足しがちなミネラルとして、

思いのほか注目されていないのがマグネシウムです。

普段の食生活の中でマグネシウムを効率的に摂るヒントをご紹介します。



ミネラルは摂取バランスが大切

歯や骨を形成するミネラルと
いうとカルシウムだけを思い浮
かべがちではないでしょうか?
実はカルシウムだけでなく、マ
グネシウムも必要。さらに2つ
の摂取バランスが大切で、カル
シウム2に対してもマグネシウム
1が好ましいとされています。

人の体の中には、約20グラム
のマグネシウムが存在し、その
約7割は骨に存在しています。
残りのマグネシウムは筋肉、神
経、脳に存在し、エネルギー産
生や血液循環、神経伝達、ホル
モン分泌、筋肉収縮などにかか
わっています。そのためマグネ
シウムが不足すると、神経過敏

症や筋肉のけいれんなどを引き
起こします。筋肉などでマグネ
シウムが不足すると、歯や骨か
ら溶け出してその不足分を補う
ため、カルシウムとマグネシウ
ムのバランスが崩れます。する
と歯や骨のカルシウムも一緒に
溶け出してしまうのです。

「マグネシウムは玄米などの
未精製の穀物や大豆などの豆
類、葉野菜、ひじきなどの海藻
類、ごまなどの種実類に豊富に
含まれています。そのため和食
を食べててきた日本人は、高い割
合でマグネシウムを摂取できて
いました。しかし食の欧米化に
より、日本人に不足しがちなミ

ネラルとなってしまったので
す。精製塩の摂取量が増えたこ
とも原因の1つです」と管理栄
養士の手嶋早苗先生。

マグネシウムは特に働き盛り
の年代に不足しがちであること
が分かつています。

「アルコールの摂り過ぎやスト
レスを感じることによりマグネシ
ウムが消費され、尿中に排出さ
れてしまいます。また、加工品
やスナック菓子に多く含まれる
リンは、マグネシウムの吸収を妨
げます。そのため忙しく、加工
品をよく摂る現代人はマグネシ
ウム不足になりやすいのです」
と教えてくださいました。

マグネシウムが豊富な 日本の伝統食材

ひじき

100g中 620mg
1食目安10g中 62mg

カルシウムとマグネ
シウムが理想的な2
対1に近い割合で含
まれている。鉄や食物
繊維も豊富な、健康食
品の代表格。煮物やま
ざごはんなどに。

100g中 510mg
1食目安10g中 51mg

こんぶ

マグネシウムが豊富な
藻の中でも唯一。生育環
境により、品質や風味に
差がある。煮物やつぶだ
き、だしなどに。

玄米

100g中 110mg
1食目安60g中66mg

白米よりもビタミン類
や食物繊維が多く、総じ
て栄養価が高い。食べにく
い人は7分づき、5分
づき、胚芽精米などを利
用するといい。

豆腐を凍結、脱水し、
乾燥させた物で、日本
の伝統的な保存食品。

豆腐より栄養価が高
い。煮物や和え物、み
そ汁の具などに使用。

100g中 120mg
1食目安50g中 60mg

凍り豆腐

奥能登海の塩

ゆで大豆



100g中 115mg
1食目安2g中 2.3mg

海水から水分を取
り除いた物。塩化
ナトリウムの他
ミネラルがバラン
スよく含まれてい
る。自然な甘みと
まろやかなうまみ
があるのが特徴。

100g中 110mg
1食目安50g中 55mg



材料 2人分

長ねぎ(粗みじん切り)	小麦粉	60g
..... 1~1.5本	塩	小さじ1/2
ゆで大豆	みそ	小さじ1
芽ひじき	水	60~80cc
人参(千切り)	ごま油	大さじ1

〈つけダレ〉

万能ねぎ	少々
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ2
白ごま	小さじ1/2
ラー油	好みで

作り方

- ①芽ひじきは水で戻し、ゆでておく。
- ②長ねぎ、ゆで大豆、芽ひじき、人参に小麦粉、塩、みそを加え、さらに水を少量ずつ加えて粉がなじむまで混ぜる。
- ③フライパンにごま油を引き、お好み焼きのように焼く。
- ④つけダレをつけていただく。



1人分 224kcal 塩分4.3g

ひじきにはカルシウムとマグネシウムが
バランスよく含まれています。

野菜と大豆がたっぷり入った食べごたえのあるメニュー。



大根は疲れた
胃腸にも優しい食材。
栄養のある
皮ごと使いましょう。

こんぶ、凍り豆腐、海水から作られた塩にはマグネシウムが豊富。
体を温める作用のある葛粉を使い、根菜もたっぷり摂れる一品です。

材料 2人分

大根(2~3cmの輪切り)	4切れ
塩	小さじ1/2
こんぶ	3cm
水	大根がかぶる程度
〈葛あん〉	
干ししいたけ(水で戻す)	1個
えのきたけ	40g
人参	20g
れんこん	30g

凍り豆腐(水で戻す)	1枚
塩	小さじ2/3
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
干ししいたけの戻し汁	
十大根の煮汁	400cc
葛粉	大さじ2
しょうが汁(好みで)	少々
三つ葉	4本
ゆずの皮	少々

作り方

- ①大根は面取りし、真ん中に十字に切り込みを入れて火を通しやすくしたら、水、こんぶ、塩を入れ、軟らかくなるまで30分以上煮る。
- ②葛あんを作る。鍋に干ししいたけの戻し汁と大根の煮汁、塩、みりんを入れ、小さめのざいの目に切った干ししいたけ、えのきたけ、人参、れんこん、凍り豆腐を加え火にかける。
- ③野菜に火が通ったらしょうゆを入れ、少し煮たら、水で溶いた葛粉でとろみをつける。
- ④最後に好みでしょうが汁を加え、①の大根にあんをかけたら三つ葉、ゆずの皮を飾ってでき上がり。