

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。

渡川景子（ピオクラ食養本社）料理監修 上田友子スタイリング 倉森智子撮影



# 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うのです。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っています。

「アルコールの摂り過ぎやストレスを感じる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」と教えていただきました。

## 日本の伝統食材 マグネシウムが豊富な

ひじき

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。煮物やまぜごはんなどに。



100g中 620mg  
1食目安10g中 62mg

こんぶ

マグネシウムが豊富なのに加え、発育にかかわるヨウ素の含有量は海藻の中でも随一。生育環境により、品質や風味に差がある。煮物やつくだ煮、だしなどに。

100g中 510mg  
1食目安10g中 51mg

凍り豆腐

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

奥能登海の塩



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 115mg  
1食目安2g中 2.3mg

玄米

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よい。



100g中 110mg  
1食目安60g中 66mg

ゆで大豆

主成分はタンパク質。女性にうれしい大豆イソフラボンを含む。塩ゆでした物はそのままだけなので、おやつやおつまみにもよい。



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
ゆで大豆	塩	小さじ1/2
芽ひじき	みそ	小さじ1
人参(千切り)	水	60~80cc
	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。

手早く焼いて、  
温かいうちに  
サクサクの食感を  
楽しみましょう。



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
干しいたけの戻し汁	
+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。鍋に干しいたけの戻し汁と大根の煮汁、塩、みりんを入れ、小さめのさいの目に切った干しいたけ、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たら三つ葉、ゆずの皮を飾ってでき上がり。