



ミュー・タテホ化学工業特別講演会（6月29日）

# 「マグネシウム摂取不足が 糖尿病・メタボリックと 密接な関係にある」

東京慈恵会医科大学教授  
医療保険指導室長兼糖尿病・代謝・内分泌内科診療室長

医学博士 横田邦信氏



講演する横田氏

タテホ化学工業は、栄養機能食品「有機マグネシウム」事業展開

を積極的に進めているが、健康にマグネシウムが果たす密接な役割を医学・科学的に理解を社内でも層深める目的で、6月29日、本社講堂で特別講演会を行った。

講演者は、マグネシウムと糖尿病、メタボとの関連に対する我国研究の第一人者である東京慈恵会医科大学附属病院糖尿・代謝・内分泌内科診療室長の横田邦信教授ということもあって、午後5時開始にも拘らず、会場満杯の百名が参加した。

講演では「何故、我国は戦後、2型糖尿病患者が急増したのでしようか。これは食生活の欧米化に伴い、脂肪摂取の過剰摂取、慢



性的なマグネシウム摂取不足が強く関連していると考えられます。食品の面で大幅に摂取が落ちていくのが大麦、雑穀などの穀物です。1950年1日当たりの穀物摂取量は70gでしたが、1970年代以降、殆ど摂取されなくなっています。一方で、肥満が原因としてエネルギー摂取量の低減が言われていますが、実は1970年代半ばにピークに達し、徐々に減少傾向を辿っています。脂肪摂取量は確かに高いがほぼ横ばいで推移しています。そうであるのに、糖尿病が強く疑われる人及び糖尿病の合計の比率は年々上昇しています。2007年には20%を超えています。高脂肪食と運動不足に

より腹部肥満がインスリン抵抗性を招き、一方で、穀物摂取量の低下で食物繊維だけでなく慢性的なマグネシウム摂取不足に陥り、これによってインスリン抵抗性の発現に繋がっているのです。ですから、日本人はあまり太っていないけれども糖尿病になりやすいことが説明できます」と詳細なデータに基づいて指摘した。

その上で、「マグネシウム不足を補うことで糖尿病だけでなく、高血圧、高脂血症などのメタボリックシンドロームに対しても効果が得られる可能性が高いことも疫学的に報告されています。それだけに、食事でマグネシウムを積極的に摂取するとともに、栄養機能食品などサプリメントを利用することもひとつの方法です」と締めくくった。

ちなみに、マグネシウムを多く含む食品としては、そば、バナナ、のり、ひじき、豆、五穀、豆腐、抹茶、胡麻、わかめ、野菜、魚、椎茸（乾燥）、無花果（乾燥）、昆布、牡蠣、芋、納豆、胡桃などがあげられている。

講演終了後、活発な質問があるなど、マグネシウムと健康に対する関心の高さが感じられるものとなった。