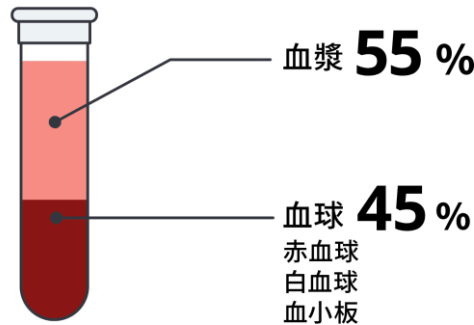


熱中症に備えてーその① 血液の成分

① 血液の成分 ～血漿(けっしょう)と血球でできている

血漿には、生命活動に欠かせない物質(電解質)が溶けている。

血液の成分



◆血液成分の組成

		成分	主な機能
血液	血漿 (55%)	水(91%) 電解質(0.9%):Na ⁺ , K ⁺ , Ca ²⁺ , Mg ²⁺ , Cl ⁻ , HCO ₃ ⁻ 有機物 タンパク質(7%):アルブミン グロブリン(α, β, γ) フィブリノゲン 糖質(0.1%) 脂質(1%) 老廃物(尿素、尿酸、クレアチニン)	他の物質の溶媒、熱吸収 pH緩衝作用と浸透圧調節、 細胞膜浸透性の調節 膠質浸透圧維持、運搬機能 生体防御と脂質の輸送 血液凝固
	血球 (45%)	赤血球: 男性400万~550万/μL 女性350万~500万/μL 白血球: 3,500~9,000/μL 血小板: 15万~35万/μL	酸素(O ₂)の運搬、 二酸化炭素(CO ₂)の一部運搬 免疫と生体防御 止血(血小板凝集反応)

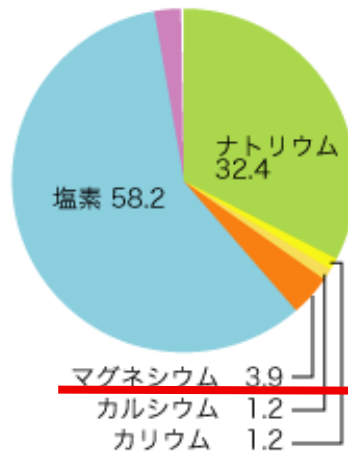
- ・電解質とは、水に溶けると「陽イオン」と「陰イオン」に分かれ(電離し)、電気を流すようになる物質
- ・イオンとは、原子や分子が電気を帯びた状態のこと。

② 海水と血液の成分 塩分とは生物は海で誕生したので、体液は海の成分を前提にでき上った。

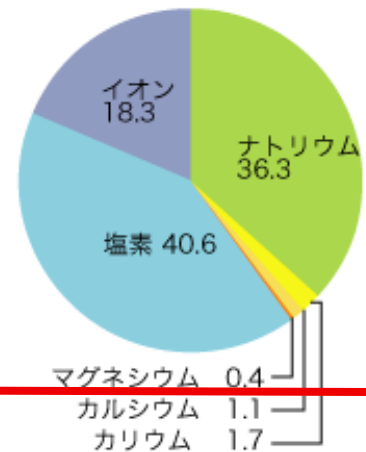
表 3-3 海水の塩分組成

	海水 1ℓ中の量 (g)
ナトリウム (Na)	10.556
マグネシウム (Mg)	1.272
カルシウム (Ca)	0.400
カリウム (K)	0.380
ストロンチウム (Sr)	0.008
塩素 (Cl)	18.980
硫酸イオン (SO ₄)	2.649
臭素 (Br)	0.065
炭酸イオン (HCO ₃)	0.140
ホウ酸 (H ₃ BO ₃)	0.026
合計	34.477

海水に溶けている成分



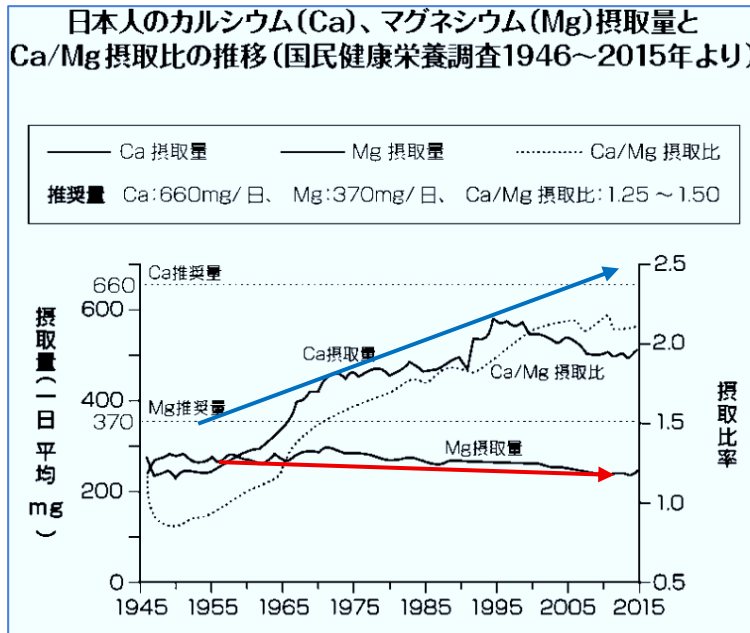
血液に溶けている成分



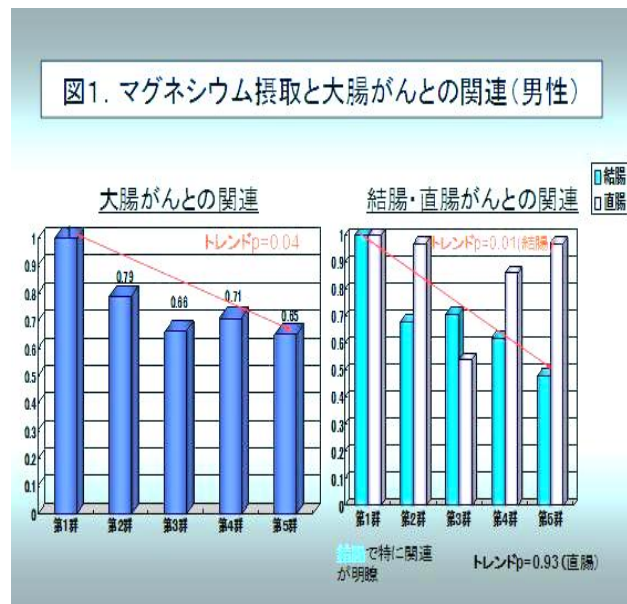
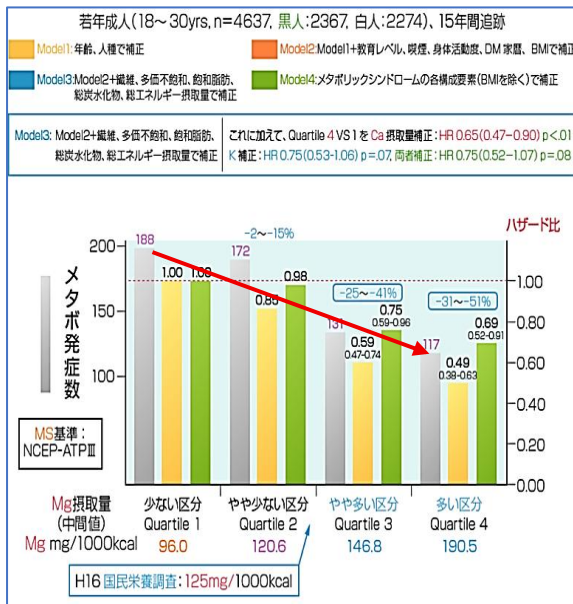
熱中症に備えて—その② マグネシウムを積極的に摂ろう

①戦後カルシウムとマグネシウム摂取量の推移 ～CaとMgのバランスがくずれてきた

マグネシウム不足は突然死にも関連するの？～インスリン抵抗性を介して糖尿病の原因に～ | メディカルノート



②マグネシウム欠乏と疾患の関連(メタボ、大腸がん)



マグネシウム摂取と大腸がんとの関連について | 国立研究開発法人 国立がん研究センター がん対策研究所

③マグネシウム欠乏に起因する疾患 (杏林予防医学研究所)

糖尿病、心臓疾患、高血圧、うつ病、不眠症、慢性疲労、骨粗鬆症、虫歯、ぜんそく、調疾患、がん

精神・神経系(気力、集中力の低下、偏頭痛、めまい、錯乱、長期記憶の力の低下、アルツハイマー病の進行
手足のしびれ、慢性痛、胃腸の痙攣)、**筋骨格系**(手足や上まぶたなどの痙攣、こむら返り、首や背中
の筋肉痛)

循環器系(不整脈、動脈硬化)、**泌尿器系**(尿路結石)、**代謝系**(脂質異常、内臓脂肪型肥満、アルコールによる悪酔い)、**免疫系**(アトピー性皮膚炎、その他アレルギー症状、歯周病、水虫などの感染症)

④ マグネシウムの多い食品を食べよう！ カルマグ比率は 1:1 を目標に

食品100g中のミネラル成分量

(mg/食品100g)

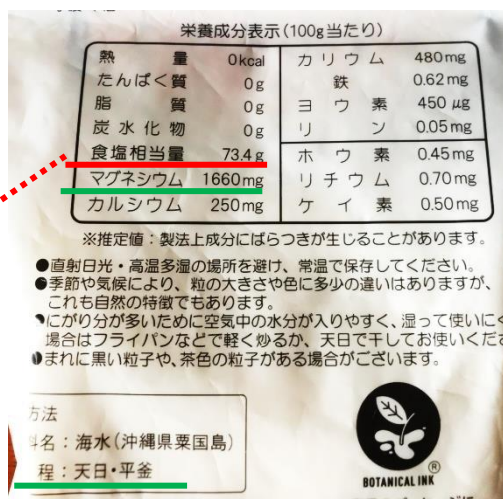
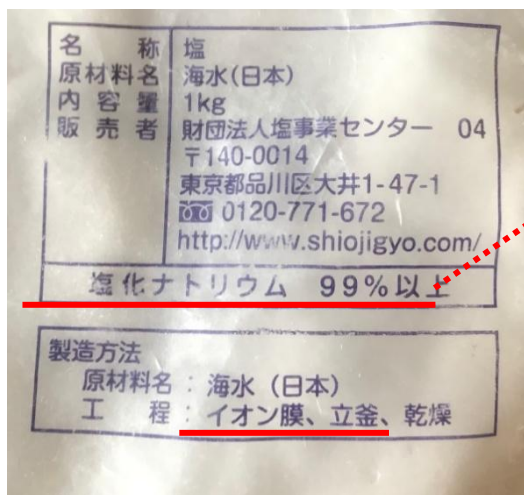
	1日の摂取基準 (mg/日)		こめ うるち米	干しそば ゆで	納豆	木綿豆腐	煮干し	そうだが つお	乾燥わか め	めかぶ
	30-49才 男	女								
ナトリウム	600	600	1	50	1	9	1,700	81	6,400	170
カリウム	2,500	2,000	29	13	690	110	1,200	350	6,000	88
カルシウム	650	550	3	12	91	93	2,200	23	830	77
マグネシウム	320	240	7	33	100	57	230	33	1,000	61
亜鉛	8	7	1	0	2	1	7	1	1	0

データ：日本食品標準成分表（八訂）検索

データ：厚生労働省の食事摂取基準（2025年）001396865.pdf

⑤ 塩もマグネシウムで選ぼう

海水からつくられた自然塩は、塩化ナトリウム(食塩相当量)が少なく、マグネシウムが多い



⑥ サプリでマグネシウムを補充するならコレ

➤ [【楽天市場】 超高濃度マグネシウム2本セット\(50ml×2本\)正規品【ニューサイエンス正規代理店】カラダガヨロコブ ニューサイエンス 塩化マグネシウム液体](#)

