

スポンサードセミナー

「現代人のお悩みに効くミネラル ― マグネシウムが支える Well-being ―」

オーガニックサイエンス株式会社 代表取締役 鎌田 貴俊

生命の起源を遡ると、マグネシウムは原始海洋において核酸や ATP など生命分子の安定化に関与し、生命誕生の基盤を支えた元素である。現代においても、マグネシウムは 800 以上の酵素反応に関与し、エネルギー産生、筋肉の収縮・弛緩、睡眠、ホルモン分泌、神経伝達、抗炎症反応など、多岐にわたる生理機能を調整する不可欠なミネラルである。

漢方の視点では、「水」「気」「血」の調和に関わり、特に緊張緩和や気滞の改善など、体内の流れを整える作用と通じる点が多い。中国では、マグネシウムを表す漢字「鎂」からもわかるように、古来より「美しく健やかな生命を保つミネラル」として位置づけられていた。伝統的治療者の間では、予防医療と治療の両面でその重要性が明確に認識されていたことが記録に残る。

一方で現代日本人のマグネシウム摂取量は雑穀や天然塩の消費量が減った 1970 年代以降大幅に減少傾向にあり、加工食品の増加やストレスなどの影響で潜在的欠乏状態にあるとされる。欠乏は倦怠感、不安、不眠、筋緊張、ホルモンバランスの乱れなど、心身両面の不調に結びつくことが報告されている。

補給法としては、食品（海藻・豆類・ナッツ類など）の摂取に加え、吸収率を補完する形でサプリメントや経皮吸収（マグネシウムオイル、バスソルトなど）も注目されている。欧米では「ストレス耐性ミネラル」として Well-being に果たす役割が広く認識され、臨床応用も進んでいる。

本講演では、マグネシウムの科学的意義と東洋医学的象徴を融合し、現代人の健康課題に対する実践的アプローチを提示するとともに、オーガニックサイエンス社の「マグネシウムの重要性を社会に根付かせる」ビジョンを共有したい。