

- 筋肉疲労をやわらげ、**疲労回復**につながる。
- 保温効果と神経興奮の鎮静で**安眠効果**が期待できる。
- 保湿作用で肌が若返り、**肌の美容**に良い。
- 皮膚細胞のバリア機能を高め、**アトピー性皮膚炎**や**乾癬**などの皮膚疾患の改善が期待できる。
- 細菌の増殖を抑え、**水虫**などの予防・改善が期待できる。

## 経口摂取によるマグネシウムの効果・効能

- 約 350 種類以上の**酵素の働きを活性化**し維持する。
- エネルギー源の**ATP**（アデノシン三リン酸）産生に必須で、運動疲労の軽減と**運動効果**を増大する。
- 血圧に対し**降圧効果**がある。
- インスリンの効き（感受性）を高め、インスリン分泌も促し**2型糖尿病**の予防と治療に効果がある。
- **メタボリックシンドローム**を予防する。
- 動脈硬化を抑制し**脳梗塞**、**虚血性心疾患**を予防する。
- **急性心筋梗塞**による突然死（不整脈死）を予防する。
- **大腸がん**、**膵臓がん**の予防に期待が持てる。
- **口内炎**・**歯周病**を予防・改善する
- **便秘**の悩みを解消する。
- 月経前症候群（**PMS**）の不快な症状を和らげる。
- **つわり**（悪阻）を予防・改善する。
- 脂質異常症（**高中性脂肪血症**）を防ぐ。
- 筋肉の痙攣を抑え、**こむら返り**を防止・改善する。
- 骨密度を高め、**骨粗鬆症**を改善・予防する。
- **慢性疲労**の症状が改善する。
- **血液をサラサラ**にする。
- 痛みの信号をブロックし、**片頭痛**の予防・治療に効果が期待される。
- 神経の過興奮を鎮め、**ストレス**からの**イライラ**を解消する。
- **うつ気分**（うつ状態）を予防・改善する。
- 良眠効果があり、**睡眠障害**を和らげる。
- 保湿作用と皮膚のバリア維持機能で肌が若返り、**肌の美容**に良い。
- **アトピー性皮膚炎**、**気管支喘息**、**アレルギー性疾患**などの改善が期待できる。
- シュウ酸カルシウムの結晶化を防ぎ、**尿路結石**をできにくくする。
- アルコールの過剰摂取による**悪酔い**や**二日酔い**を予防する。
- リバウンドなく、**ダイエット**の効果を補助する。

マグネシウムは“アンチエイジングミネラル”とも称され、漢字で、“**鎂**”と表記する。