

25 スイマグはマグネシウム補給になるの？

⑥

でも、やっぱり毎日はいくらでも食べられないなあ

サプリメントでおすすめはないの？

とっくんラクも…

①

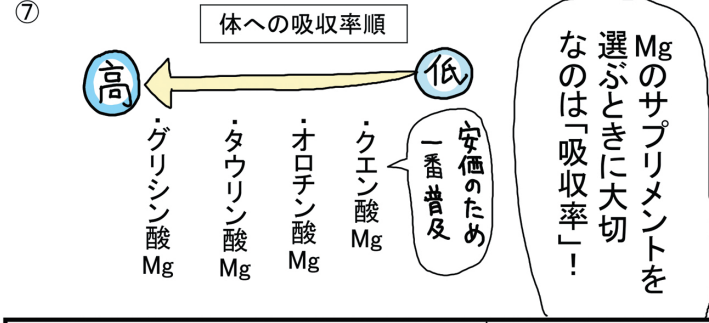
“奇跡のミネラル”!

水酸化マグネシウム

スイマグ

だからスイマグも毎日飲めば、Mgの補給になるよね!

マグネシウム(Mg)は体に欠かせない栄養素なんだって



②

実は、スイマグを飲んでも、体に吸収されるMgは少しなの

わずか4%

それ、ぼっち?!

ガーン!

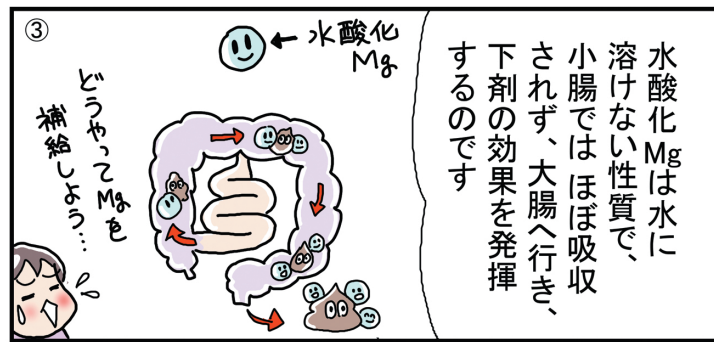
⑧

◆ マグネシウム不足が一因 ◆

- ・糖尿病
- ・脳卒中
- ・心臓病
- ・骨粗しょう症
- ・アルツハイマー病
- ・パーキンソン病

現代人は深刻なMg不足なのです

食の欧米化や超加工食品※の多食等で、現代人は深刻なMg不足なのです



⑨

日々のMg補給は大切なんだね。せっかく摂ったMgも腸が汚れていたら台無しだから、大腸のおそうじもしていかなくちゃ!

④

食品・水に含まれるMgだと、摂取量の約50%が吸収されます

Mgを多く含む食品を知りたい!

● 三保製薬研究所よりおしらせ ●

マグネシウムについて、より詳しくお知りになりたい方は、弊社冊子『そもそも、マグネシウムってなんですか?』をお読みください。

資料請求(無料)はこちらから
<https://minus-chokaz.jp/request/form.php>




必須ミネラル・マグネシウムの人体における重要な働きを解説します。必読です!

- ⑤
- これらの食品は、Mgが多く含まれていますよ
- あおさ
 - 青のり
 - ワカメ
 - きんこ
 - 干しエビ
 - いりゴマ
 - アーモンド

※超加工食品(Ultra-Processed Food)とは:大規模な機械によって、ホールフードをデンプン、糖、脂肪、油、タンパク質、食物繊維などの成分に分解し、食感や風味、匂い、外観を変え、品質保持期間を延ばすために、石油産業由来の化学添加剤を何種類も配合した加工食品のこと。