

作成：令和4年3月12日

株式会社タニタフィッツミー 御中

日常生活に支障をきたしている傷病は
マグネシウムで改善可能

テラコーポレイション 株式会社

1. アンケート調査の目的.....	5
2. アンケート調査結果.....	5
【調査結果】 現在、日常生活に支障をきたしている傷病.....	6
【調査結果】 傷病による服用中の薬.....	7
【考察】 マグネシウム不足の慢性化が引き起こす健康被害.....	7
3. モニターの実施.....	9
【モニター方法】 ※時期・数・対象者等.....	9
マグネシウム製品 2 種 (Mg2020・MAG21 ボディジェル) を使用して効果を実感.....	10
アンケート (before)	10
アンケート (AFTER)	11
【考察】 マグネシウム 2 製品使用で傷病による身体機能の正常化をはかれるが、マグネシウムの効果を最大限発揮 したい方は経口摂取がおススメ	12
4. マグネシウムモニター 体験結果 調査レポート.....	14
【塗る/ジェル】 74%の人が「身体の痛み・コリ・こわばり」の症状の軽減を実感.....	14
ジェルで経皮吸収させることにより、筋肉弛緩作用が発揮できた	14
アンケート (before)	14
レポート (after)	15
肌に塗ったことで、30分以内に半数以上が即効性を実感.....	15
【飲む/液体】 改善率100%! 「便秘やお腹の不快感」に対する症状の軽減を実感.....	16
アンケート (before) ※複数回答可	16
レポート (after) ※複数回答可	17
マグネシウム不足が原因で起こる傷病の中で「改善率100%」を記録.....	17
摂取したことで、翌日までに約半数が即効性を実感.....	18

5. モニター結果所感.....	19
睡眠の質に影響をもたらし、精神安定の正常化をもたらした！.....	19
アンケート (before)	19
レポート (after)	19
皮膚の防御機能が高まり、肌改善も得られた！.....	20
レポート.....	20
モニターをした所、最終結果として『良い』と評価した方が全体の96.5%を占めた.....	20
製品使用を継続し、効果を期待している方が83.9%を占めた.....	21
6. モニターへ参加された方の声.....	23
現在の感じている症状について聞いてみました.....	23
【身体の痛み】「コリ（こわばり）」・「こむら返り」に関する筋収縮.....	23
【女性に多い特有の悩み】便秘.....	23
【精神的悩み】睡眠.....	23
【薬服用に対する悩み】血圧.....	23
会員さん体験後の評価.....	24
MAG 2 1 ボディジェル.....	24
Mg 2 0 2 0	24

現在の身体の悩みについてアンケートを実施

年齢属性特有の悩みが多く見受けられた。

1. アンケート調査の目的

年齢を重ねていくこと。それは、誰一人として避けて通ることができない事実です。加齢とともに、今まで普通にできていたことが、できなくなっていく、そのような声も耳にすることもあります。

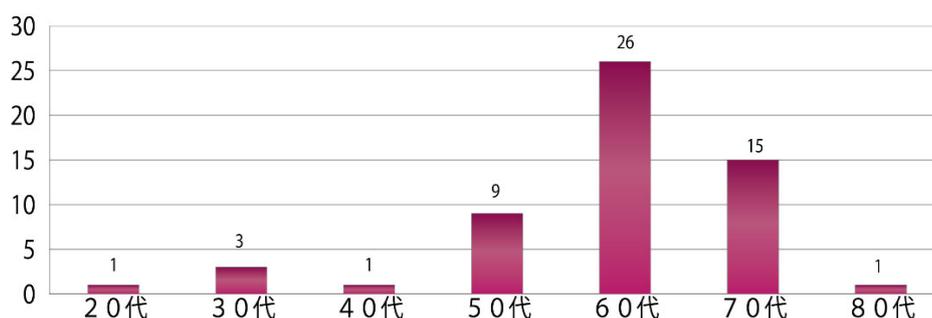
また、新型コロナウイルスの流行をきっかけに自粛生活が長期化することで、「人、社会とのつながり」の減少、運動、栄養不足が人体に影響を与え、健康二次被害も多く報告されています。私たちは今まで以上に身体の健康に気をつかい、ストレスを溜めず、維持するかが重要となってきます。ストレスは、自律神経のバランスが崩れ心身に様々な不調を引き起こす原因になってしまいます。

ちょっとした身体の悩み、不調を「歳をとったのだから仕方がない」とあきらめてしまっているのは、状況はどんどん深刻になるばかりです。そこで、適切な運動、食事はもちろんのこと、現在、どのような身体の、悩み、不調を抱えているのかを把握する為、56名に対してアンケート調査をおこないました。

【対象者】

参加者：タニタフィッツミー大山店スタッフ様と会員様56名

女性/27歳～87歳（平均62.8歳）



2. アンケート調査結果

アンケートを取ったところ、現在日常生活に感じている身体の症状や傷病で、約半数以上の方が、大きく分けて3つの悩みが多く見受けられました。

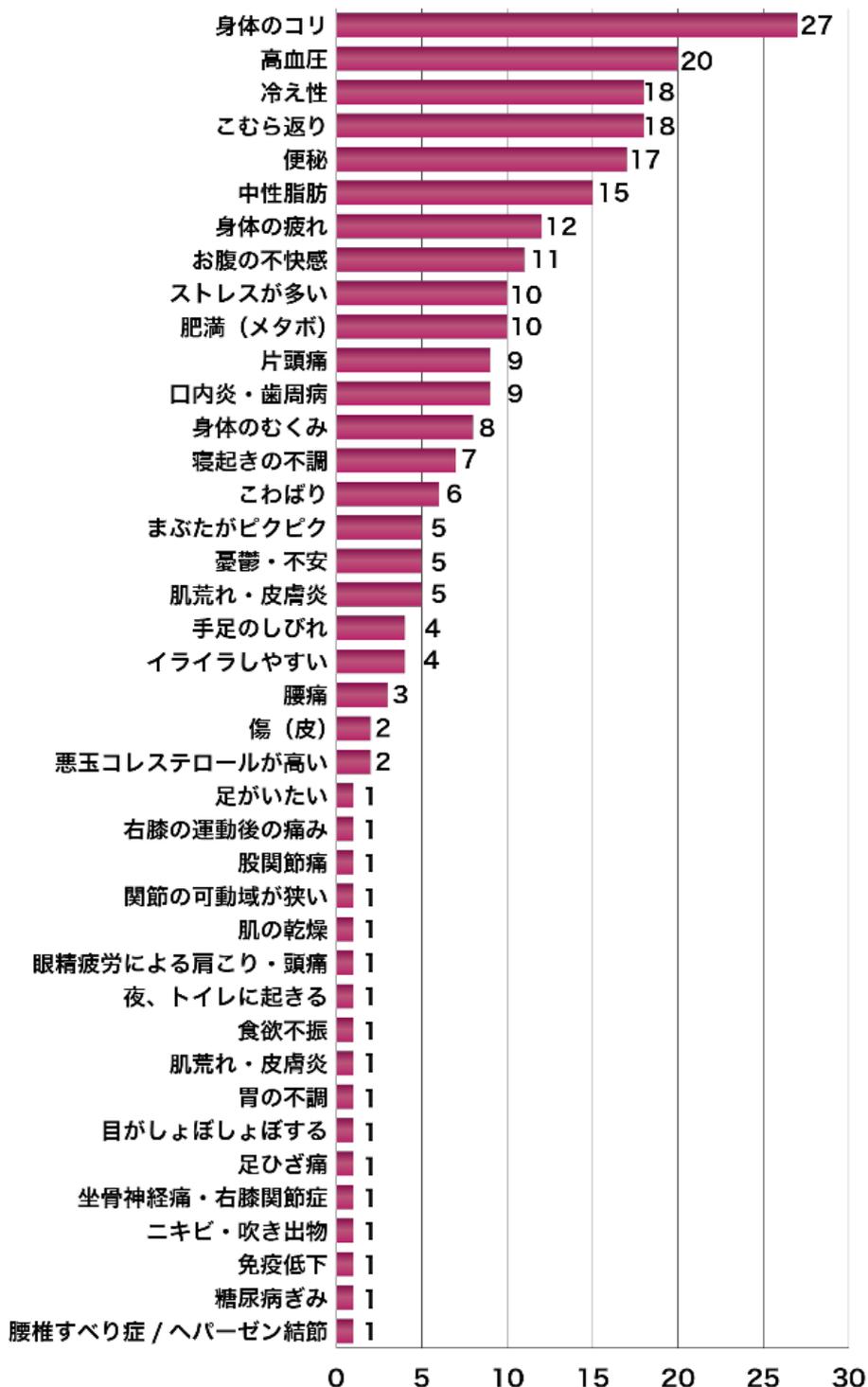
1. コリ、こむら返りといった身体の痛み
2. 疲れ、冷え性、便秘といった女性に多い特有な悩み
3. 不眠、精神的不安といった精神的悩み

少数意見では、「肌の乾燥・肌荒れ・皮膚炎」などのお肌に関する項目や、「夜中トイレで起きる・免疫低下」などの睡眠に関する傷病も挙げられました。※下記より「調査結果」を紹介しています。参照してください。

【調査結果】現在、日常生活に支障をきたしている傷病

「コリ・こわばり・こむら返り」といった筋収縮異常や便秘、高血圧などの傷病を感じており、なかなか解決しない事から将来への不安を感じている人が多くいらっしゃいました。

これは、今回のモニター参加者56名の内、42名と高齢者が75%かつ、高齢による適応力が低下する事で起こる変化が原因だと考えます。



【調査結果】傷病による服用中の薬

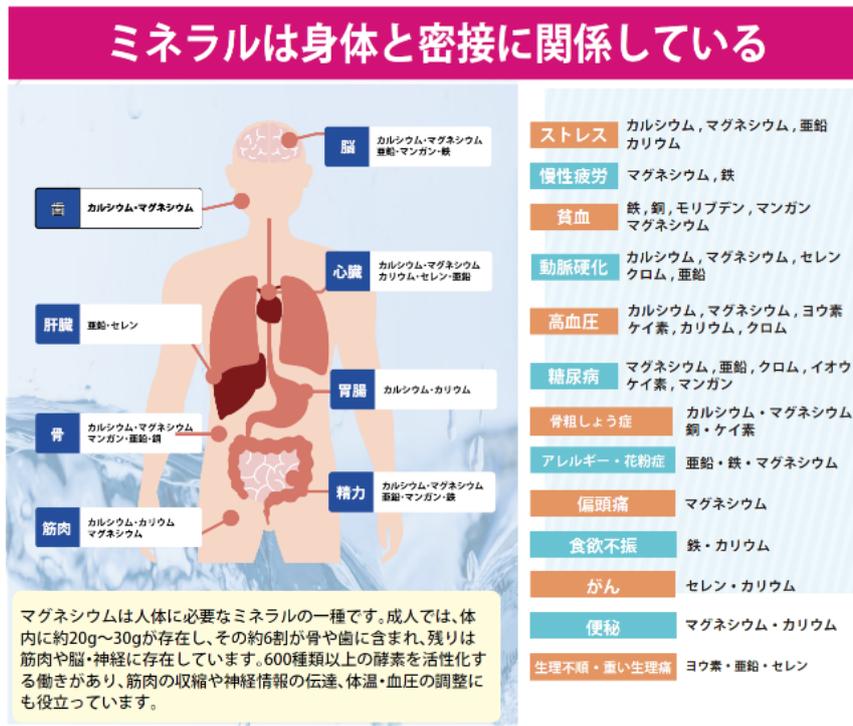
また、モニター参加者の56名の内、過半数以上の**66%**が、傷病が原因で薬を服用していることがわかりました。中でも高齢世代で最も気にする傷病である、**◎高血圧 ◎骨粗鬆症 ◎糖尿病**によって処方される薬を服用している方が多く挙げられました。

※一部の薬は服用すると、マグネシウムやその他の栄養素と反発し、どんなに食事やサプリメントからマグネシウムを摂ってもが体内にじゅうぶん取り込めずに、体外へ排出してしまう恐れがあります。

薬の効果を弱めてしまう場合がある為、薬の服用とマグネシウムの摂取の時間を分ける様にして下さい。

【考察】マグネシウム不足の慢性化が引き起こす健康被害

モニター参加者さんの平均年齢が高齢であることから、どうしても適応力（各臓器の運動量等）の低下が起こってしまいます。この低下にはマグネシウム不足が大きく関連しており、下記図からもわかるとおり多くの部位でマグネシウムが使われています。



高齢の場合は、食事量の低下・運動量の低下・薬の利用などの理由でうまく体内に取り込めずマグネシウム不足に陥ります。この不足が続くことで身体のパフォーマンスが落ちていくこれを老化と呼びます。

日常生活の中でおこる身体の不調を「将来への不安」と捉える方も多くいらっしゃり、傷病の改善を求めている声が多くありました。このことからモニター参加者の中でも普段から「**マグネシウム不足が慢性的に起こっている**」ことが推測できます。

1月中旬、約2週間のモニターを実施

モニター結果から分かった導かれた事。

3. モニターの実施

アンケート調査によって、会員様は日頃から運動・バランスの良い食事を心がけていることが分かりました。

しかし結果から、日常生活に支障をきたしている傷病は、高齢による適応力の低下であり、体内のマグネシウム不足が原因で起こる症状とも言われています。その為弊社では「モニター参加者でもマグネシウム不足と関連しているのでは？」と考えました。

マグネシウムは身体のあらゆる部位に必要な栄養素であり、不足していれば当然、各部位の運動量が低下してパフォーマンスにも影響します。よって人それぞれ弱っている部位が異なるため症状も人それぞれ異なります。

そこで、マグネシウム不足を身体の外・内の両面から補充することで、身体の根本から改善させ、身体機能の正常化を図り、その結果モニターユーザー各々が感じているそれぞれの傷病にマグネシウムがどの様に作用するのかを検証するためにモニターイベントを実施しました。

【モニター方法】※時期・数・対象者等

【参加者】タニタフィッツミ一大山店会員様 5 6 名 女性 / 27 歳～87 歳（平均 62.8 歳）※アンケートと同様

【時 期】約 2 週間の 1 4 日間

【体験製品】下記①、②の 2 製品を使用

① 栄養機能食品 Mg2020 天然濃縮マグネシウム液 (MAG21) 10 ml 1 本

【使用方法】1 日 10～20 滴を飲料、食事に添加して摂る

※おススメ：1 回 1～3 を添加して摂取する方法。

※食事からでは補いきれない、マグネシウム（他ミネラル）を適量補う事ができます。

② マグネシウム (MAG21) ボディジェル 60 g 1 本

【使用方法】身体の痛み、疲れ、コリ、こわばり等の気になる箇所に 1 日 1～2 回塗り込む

▼マグネシウムについて

身体機能の正常化に必要な不可欠な 5 大栄養素の 1 つであるミネラルには、16 種類あります。

その中でも「必須主要ミネラル」として重要なマグネシウムは、骨や歯に含まれ、残りは筋肉や脳・神経に存在しています。300 種類以上の酵素を活性化する働きがあり、筋肉の収縮や神経情報の伝達、体温・血圧の調整にも役立ちます。

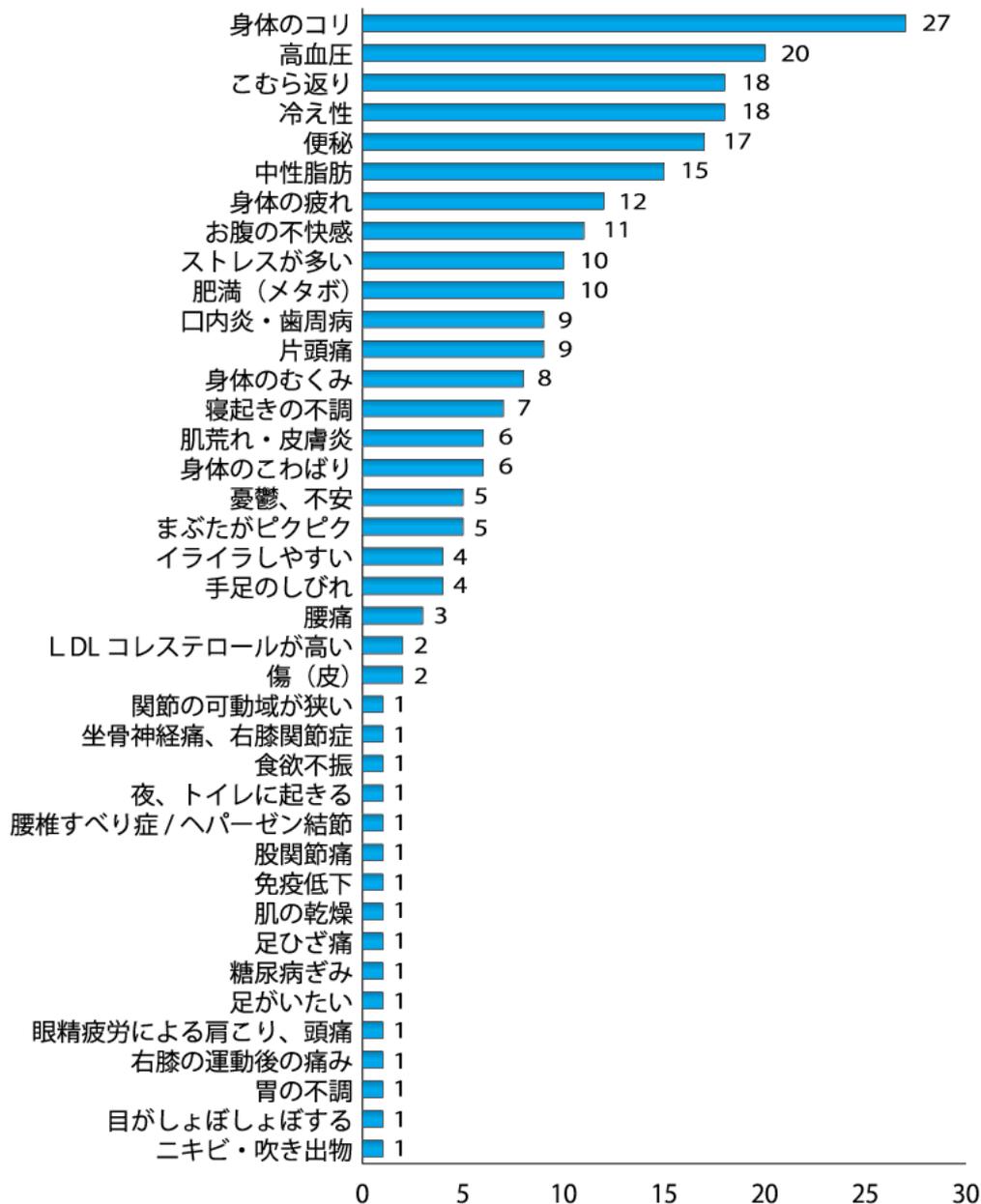
しかし、マグネシウムは、最近その効果を知られ始めた栄養素であり、気にして摂る習慣がありません。その結果、男女平均で毎日「100mg（約納豆 4 パック分）」が不足していると厚生省が啓発しています。

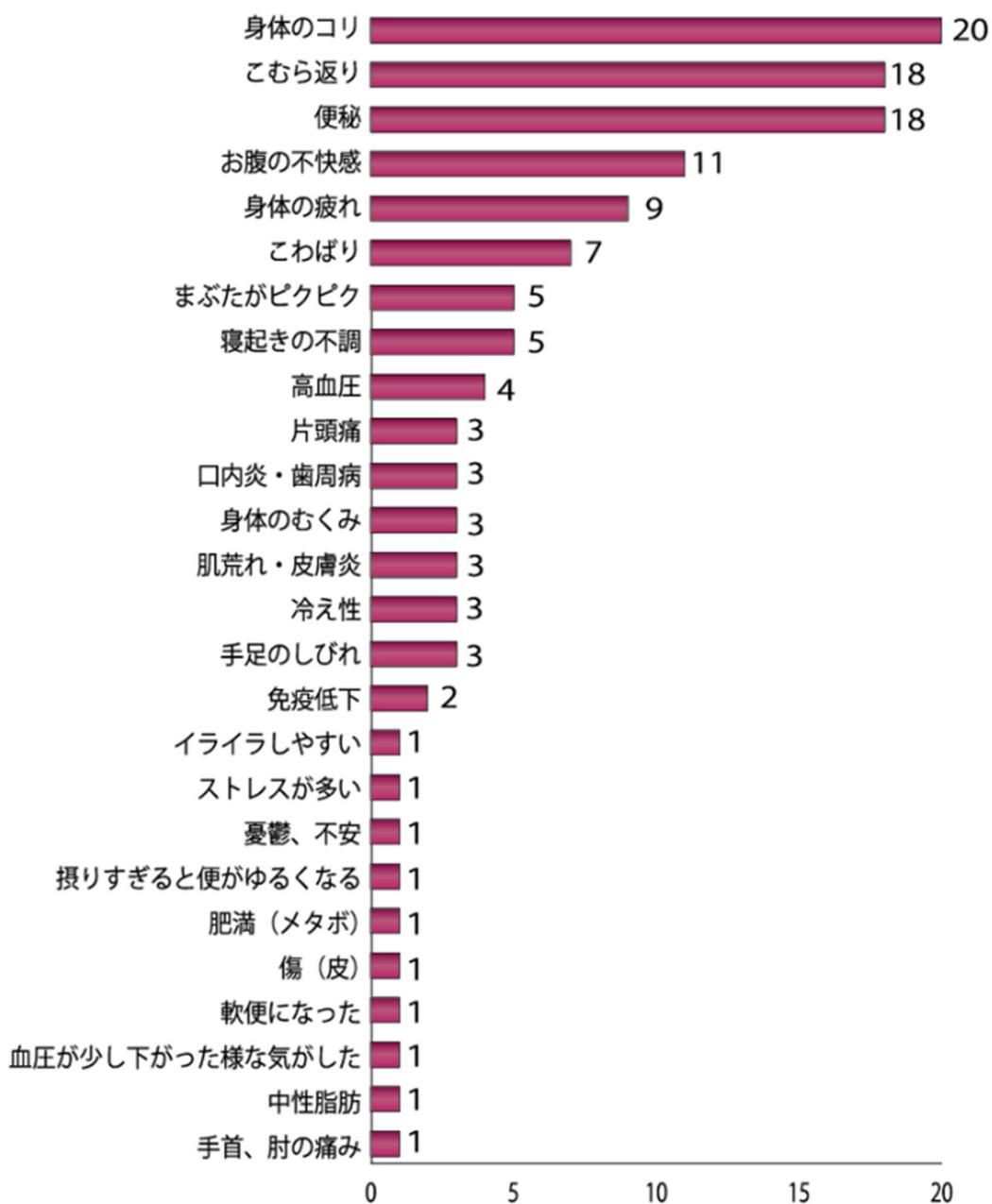
マグネシウム製品 2 種 (MG2020・MAG21 ボディジェル) を使用して効果を実感

マグネシウム製品 2 種 (飲む・塗る) を使用する事で身体の両面からのアプローチができ、身体機能の正常化を図ることができました。人それぞれの効果を発揮できました。

▼ 【塗る】MAG21 ボディジェル 【飲む】Mg2020 を 15 日間使用した結果

アンケート (BEFORE)





【塗る】 ボディジェルを身体に塗ったことで、約80%の人が、身体の悩みへの効果を実感。74%の人が痛みの軽減に繋がりました。

また、痛みに次いでコリ軽減：約57%、身体のこわばり：約43%の効果実感が続いたことで、痛み、コリ、こわばりの解決数値を合計で見るとMAG21 ボディジェルは、41人にマグネシウムの効果「筋肉を弛緩（筋肉の緊張をほぐす）」作用が発揮できた。

肌に塗ったことで30分以内に即効性を感じたと回答した会員さんが、57%にも及び評価に繋がりました。

【飲む】 水や食事にマグネシウム液を添加してもらい混ぜて摂取してもらったことで、約半数の50%の人が、**身体の傷病への効果を実感。**

実感した人の内、こむら返り、便秘、お腹の不快感に悩んでいた人は**100%軽減**につながり、マグネシウムの効果として言われている上記3つの症状は横田教授の解説動画からもわかる通りマグネシウム不足から招いた症状と言えます。

経口摂取した事で**翌日までに即効性を感じた**と回答した会員さんが、**48.2%**に及び評価に繋がりました。

【考察】 マグネシウム2製品使用で傷病による身体機能の正常化をはかれるが、マグネシウムの効果を最大限発揮したい方は経口摂取がオススメ

【塗る】 ジェルでは、筋肉の弛緩作用で痛みが軽減したものの、痛みの根本の原因を解決しているわけではなく時間が経過すると汗や尿など体外へ排泄される為、**筋肉中のマグネシウム量が減ってしまいます。**

経皮吸収は痛みの軽減につながることから、精神的負担は減り継続的に効果を得る事が可能になりますが、痛みの原因である箇所、極度の緊張が高まることで、凝り固まって痛みやコリなどの筋肉の硬直につながり、普段から体内のマグネシウム量が不足していると痛みの軽減効果は一時的であると言えます。

【飲む】 マグネシウムは普段から必要量を経口摂取にて補充することで、**筋肉の弛緩（身体のコリ・こわばり・痛み・こむら返り）」の効果を最大限発揮されるだけでなく、「便秘・睡眠・血圧」の他にも「疲れ・肌質改善・精神安定」等の傷病による身体機能の正常化をはかることができました。**

マグネシウムを経皮吸収させることで即効性は検証できましたが、身体のあらゆる部位に使われるマグネシウムは、不足によってパフォーマンスが低下します。マグネシウムの経口摂取を日頃から補えていれば、マグネシウム不足が解消され、身体の本質を整えられることでパフォーマンスが向上し、身体の悩みであった傷病にアプローチすることで症状を軽くすることが可能になります。

よって、2製品を使用する事で身体の両面からのアプローチが出来、身体機能の正常化を図る事ができ、経口摂取することがパフォーマンス向上と、身体が潤った状態を保つことができるのです。

慢性的なマグネシウム不足は 内・外両面からのアプローチで改善

会員様の多くが悩んでいた

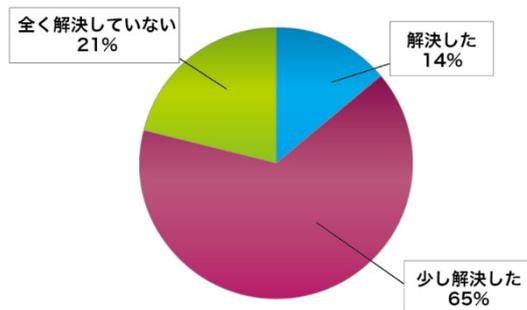
「筋肉の弛緩（身体のコリ・こわばり・痛み・こむら返り）」は、
マグネシウムが深く関与していた。

4. マグネシウムモニター 体験結果 調査レポート

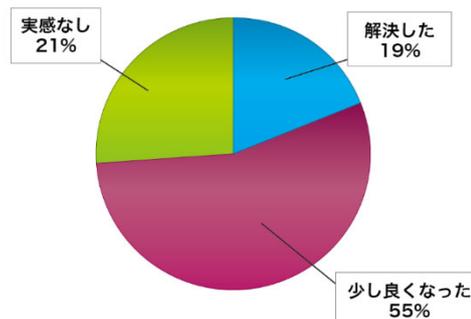
【塗る／ジェル】 74%の人が「身体の痛み・コリ・こわばり」の症状の軽減を実感

全参加者56名のうち、ボディジェルを身体に塗ったことで、約80%の人が、身体の悩みへの効果を実感し、74%の人が痛みの軽減に繋がりました。

▼身体の悩みへの効果実感



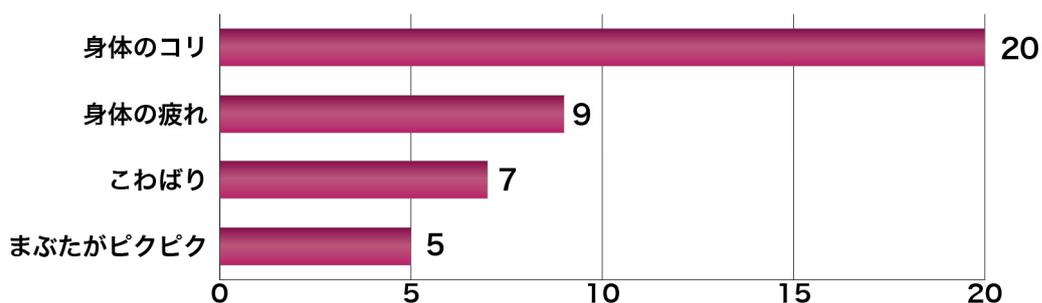
▼痛みの軽減を実感

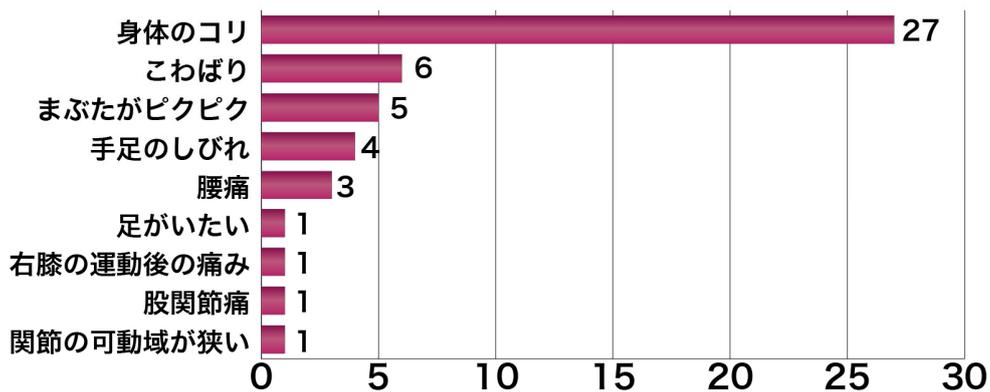


ジェルで経皮吸収させることにより、筋肉弛緩作用が発揮できた

痛みの軽減に次いで、コリ軽減：約57%、身体のこわばり：約43%と続いたことで、痛み、コリ、こわばりの解決数値を合計でみるとMAG21 ボディジェルは、41人にマグネシウムの効果「筋肉を弛緩（筋肉の緊張をほぐす）」作用が発揮できました。

アンケート（BEFORE）

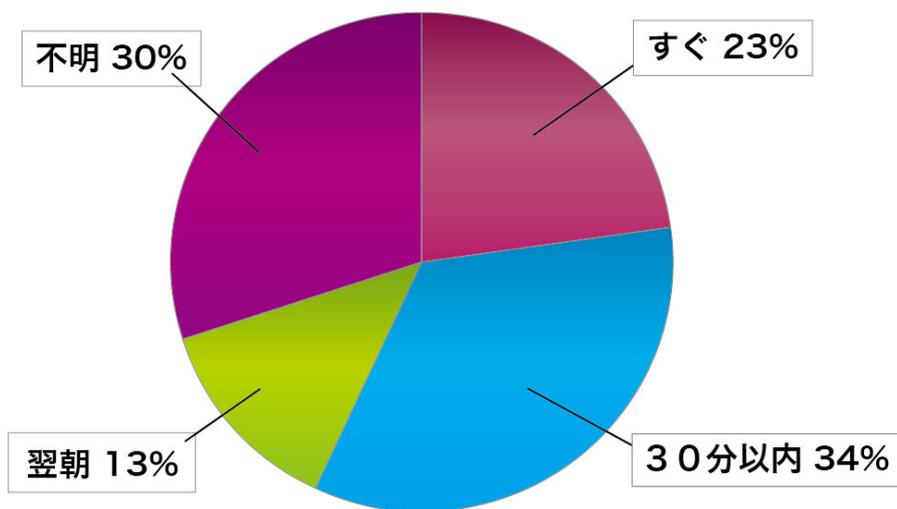




肌に塗ったことで、30分以内に半数以上が即効性を実感

30分以内に即効性を感じたと回答した会員さんが、57%にも及びました。マグネシウムは筋肉を弛緩する働きがある為、運動等やコリ等で硬くなった筋肉の収縮をほぐすことができたと推測します。一時的に緩んだことで、身体の可動域があがり、軽くすることができた事を検証したことで評価に繋がりました。

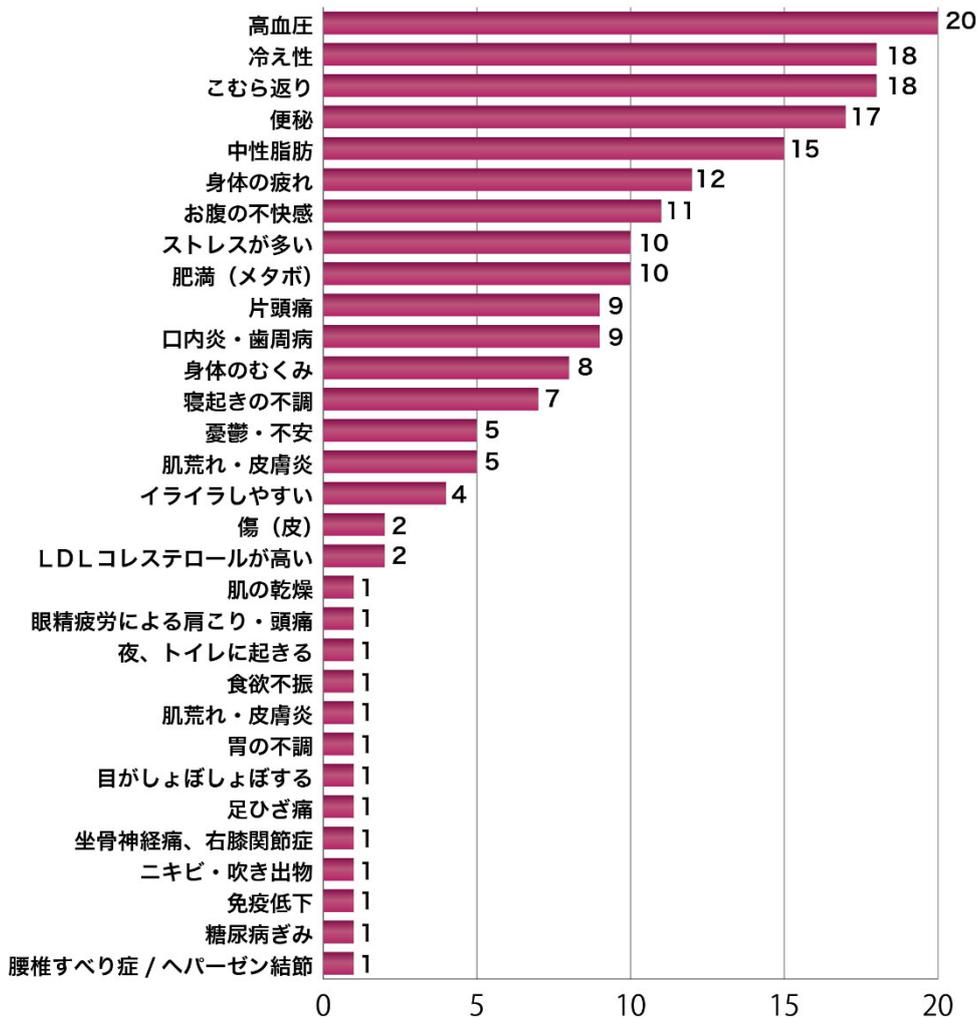
【即効性】 30分以内に効果を実感した人数：32名※56名中

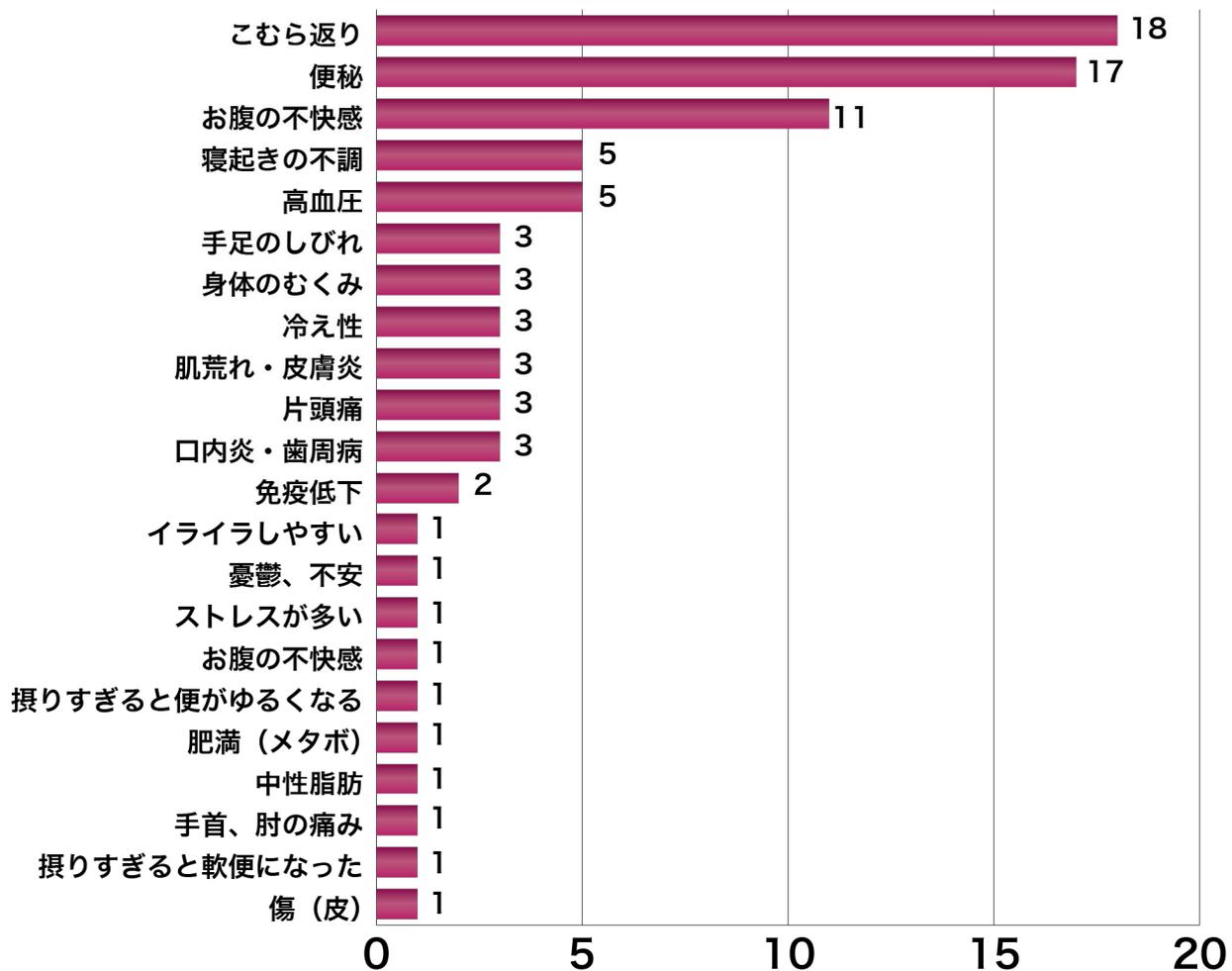


【飲む／液体】改善率100%！「便秘やお腹の不快感」に対する症状の軽減を実感

水や食事にマグネシウム液を添加してもらい混ぜて摂取してもらったところ全参加者56名のうち、約半分の5割の人が、身体の悩みへの効果を実感し、実感した人の内、こむら返り、便秘、お腹の不快感に悩んでいた人は100%軽減につながり、マグネシウムの効果に関する作用が発揮できたといえます。

アンケート（BEFORE） ※複数回答可





マグネシウム不足が原因で起こる傷病の中で「改善率100%」を記録

◎こむら返り →改善率100% 【ビフォー】18人【アフター】18人

◎便秘 →改善率100% 【ビフォー】17人【アフター】17人

◎お腹の不快感→改善率100% 【ビフォー】11人【アフター】11

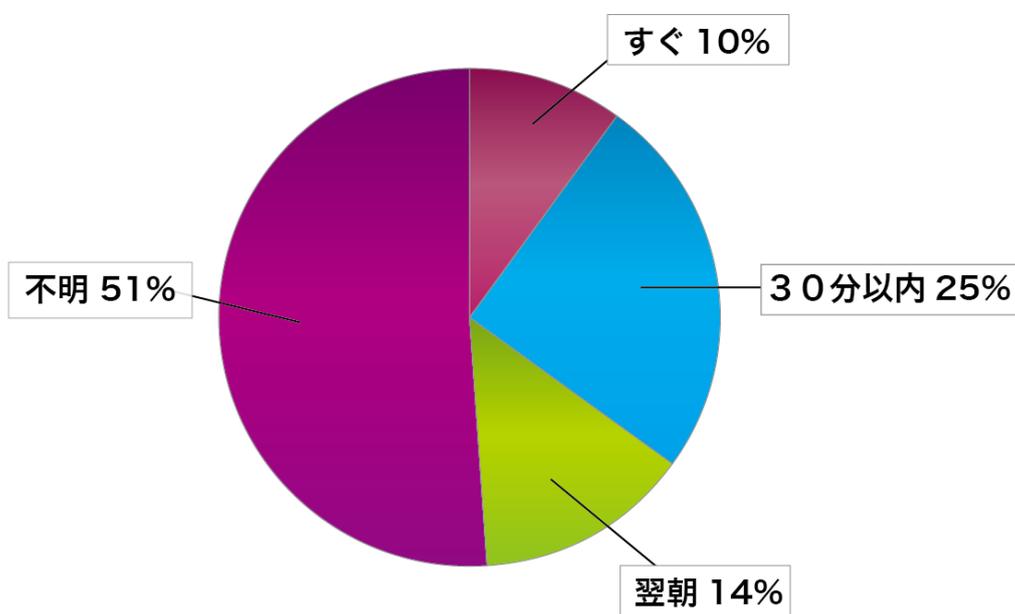
摂取したことで、翌日までに約半数が即効性を実感

翌日までに即効性を感じたと回答した会員さんが、48.2%に及びました。

マグネシウムは神経、筋肉の伝達に関与している為、不足すると筋肉が正常に収縮できなくなり、こむら返りが起きやすくなります。マグネシウムを日頃からまんべんなく摂取する事で、こむら返りが起きなくなったと推測します。

また、マグネシウムは水分を吸収する働きがある為、便を柔らかくしたり、便の容積を増やしたりすることができます。便が柔らかく膨張することで腸が優しく刺激され、ぜん動運動を活性化させることができたと推測する。腸の動きが進んだことで、お腹のハリである不快感を解消したことで評価に繋がりました。

【即効性】 翌日までに効果を実感した人数：27名※56名中

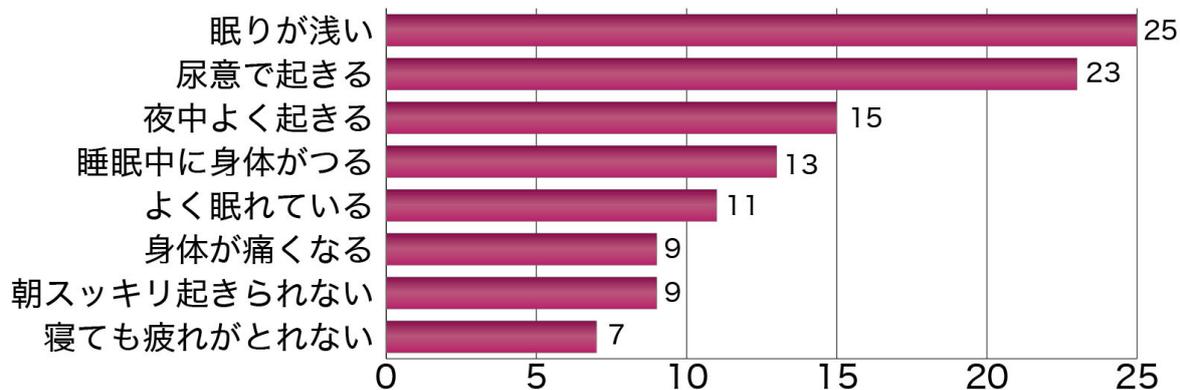


5. モニター結果所感

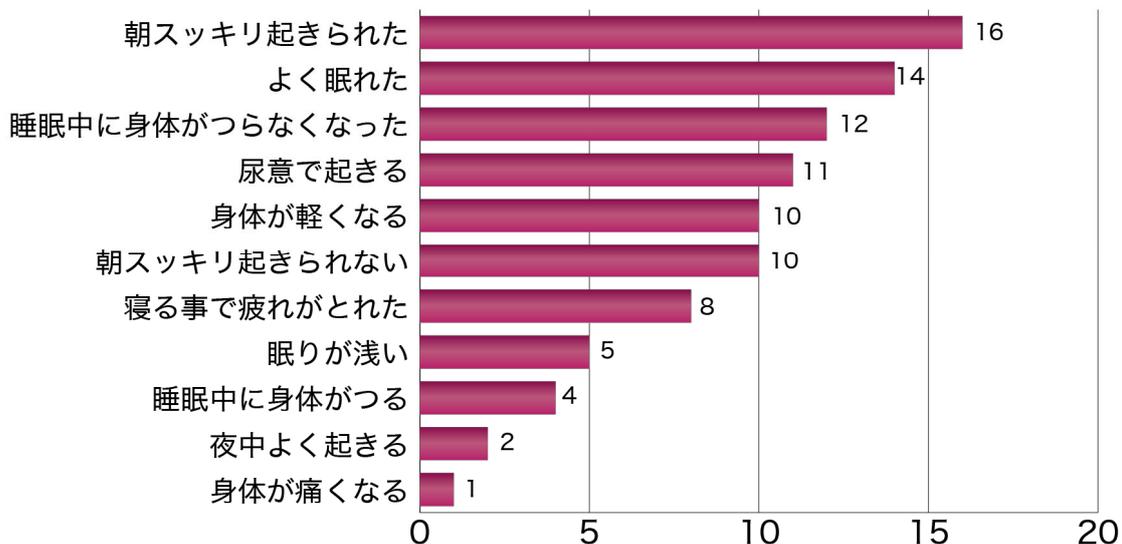
睡眠の質に影響をもたらし、精神安定の正常化をもたらした！

即効性のあるジェルで外側の筋肉の弛緩を一時的に改善し、内側から便秘を解消させたことで、睡眠の質に影響をもたらしおのずと良い結果に繋がりました。

アンケート (BEFORE)



レポート (AFTER)



◎よく眠れた人が増えた。 11人 (19.6%) ⇒ 14人 (25.0%)

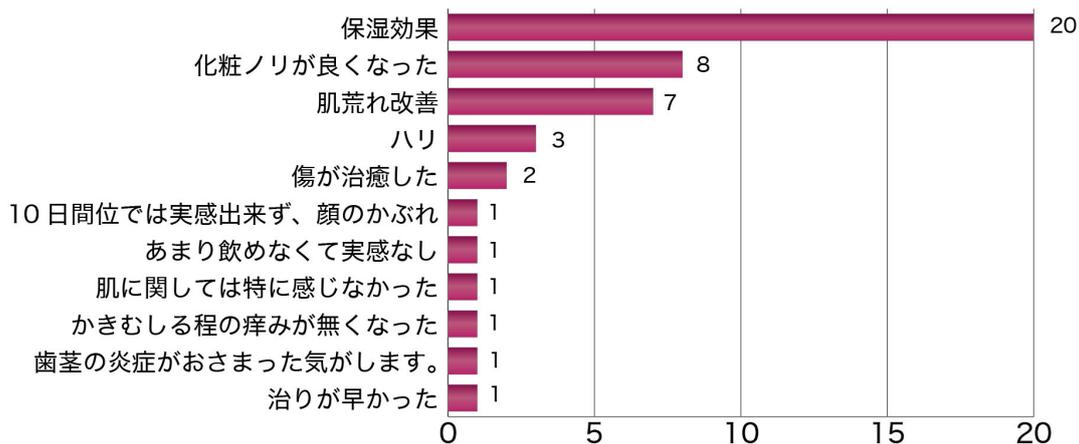
◎眠りが浅いが減った。 25人 (44.6%) ⇒ 5人 (8.9%)

◎朝すっきり起きられたが増えた。 9人 (16.1%) ⇒ 16人 (28.6%)

皮膚の防御機能が高まり、肌改善も得られた！

マグネシウム不足になると、皮膚の防御機能が低下します。皮膚の潤い成分である（アシル）セラミドという角質細胞間物質が皮膚にはあり、この物質の合成にはマグネシウムが必要な為、マグネシウムを経皮吸収させることで、皮膚の防御機能が高まり、肌改善も得られた結果となりました。

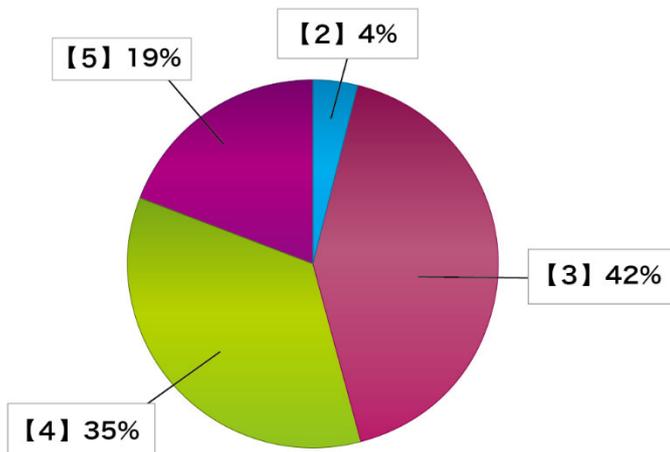
レポート



- ◎保湿効果を感じた 20人（35.7%）
- ◎化粧ノリ改善を感じた 14人（14.3%）
- ◎肌荒れ改善を感じた 7人（12.5%）

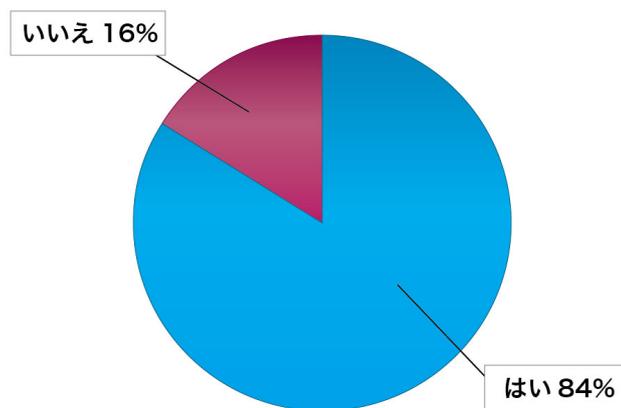
モニターをした所、最終結果として『良い』と評価した方が全体の96.5%を占めた

モニター後の最終結果として、【1悪い⇔5良い】5段階評価をしていただいた所、「3普通⇔5良い」3～5評価が全体の96.5%を占めました。



製品使用を継続し、効果を期待している方が83.9%を占めた

継続率として、モニター後の**継続希望者が83.9%**を占め、モニター終了後も継続して製品を使用し、期待する人が多い事がわかります。



マグネシウムは汗や尿で体外に排泄されるので、マグネシウムによる過剰摂取の心配はありません。安心して摂取可能です。厚生省が発表している不足分量よりは運動に応じて少し多く摂取することで、**安定したミネラルバランスを保つことができた**と言えます。

モニター参加された方の声

会員様の多くは、
マグネシウムを摂取する事で様々な効果に期待をしている。

6. モニターへ参加された方の声

現在の感じている症状について聞いてみました

【身体の痛み】「コリ（こわばり）」・「こむら返り」に関する筋収縮

- ・いつ腰痛がおこるかわからないので、運動不足や姿勢をよくするように気をつけている。

腰痛が起きると家事等ができなくなり、不便になる。

- ・背中の痛みが首・肩こりとなる。熟睡が出来ないので、疲れる。
- ・モニター以前からMg2020を約3ヶ月服用している事で、たびたびおきていたふくらはぎのつりがほぼ無くなりました。さらに、肩コリ等が軽減されれば嬉しいです。
- ・こむら返りで目をさまします。（3～4時）また、寝られます。でも朝までゆっくり寝たい。
- ・腰の筋肉のハリや下半身の痛みが起きて、動きづらくなっている。夕食作りがしんどくなる。
- ・腰や股関節の痛みが日々生活する上でのちょっとした動きに影響して、痛みが強い時は動きたくなくなる。長時間立つことや、長時間歩くことは痛みが出て無理。

【女性に多い特有の悩み】便秘

- ・お腹のハリ、こむら返りの為夜中起きてしまう。全身つるのを改善したい。夜起きずにぐっすり眠りたい。
- ・便秘がちだけど、飲み始めて半日くらいで腸が活動しているのが感じられて即効性がある物だと感じました。
- ・便秘がてきめんに効きました！首のコリもなんとなく軽い。ガスが良くなるので、外に出るのが心配

【精神的悩み】睡眠

- ・朝までトイレで起きずにぐっすり眠りたい。
両足は毎回ではないけれど、時々痛みを感じる日がある。左人差し指がこわばっているなので、軽減出来たら嬉しい。
- ・眠りが浅くて、日中眠くなることが多く、寝不足感を否めない為、深い眠りを得たい。
右腕つけねの時々起こる鈍痛⇒かぶれないで痛みを軽減 以上2点の効果を期待。

【薬服用に対する悩み】血圧

- ・最近は血圧が安定し正常値だが、維持できるようになりたい。できれば薬を飲みたくない。睡眠不足で疲れ等があるとあがってしまう。右の首の所寝違いによって痛みがある。

MAG 2 1 ボディジェル

- ・ 柔軟性がUPするので身体を動かす前に塗ると可動域がふえていつもよりたくさん動けました。
- ・ 寝返りがうちやすくなった。 朝の腰のこわばりが軽くなった。
- ・ ここ数年寝起きのこむら返りやこわばりが気になっていましたが寝る前に ジェルを塗る事によって緩和されていました。
- ・ 一時的にせよ、痛みが軽くなるので、良いと思う。
根本治療が望めない時の身体の不快感をとるのに、良いと思う。
- ・ 塗ってすぐはベタつくと思ったが、すぐサラッとなっていていい。
ちょっとしたコリは身体が堅い！ということでかたづけていたし、 気にしない様にしていたが、塗ってみたら効果があつてビックリした。
- ・ モニター期間中は ふくらはぎがつかえる事は無かったので効果があつたのかなと思います。
- ・ 肩こりはあまり感じなかったのですが、塗ってみると 少し肩が軽くなる様な気がしました。
腰痛は気持ち楽になった気がします。
ジェルタイプに原液を混ぜて腰に塗ったらもっと楽になりました

MG 2 0 2 0

- ・ 化粧品にこだわるよりも 内側から改善する事の大切さがわかりました。
- ・ 疲れやすかった身体が翌日楽に過ごせる。
飲んで⇒朝ジェルを塗ると更に軽やかに活動出来ました。
- ・ 1番実感した事は、眠りの質が良くなったことです。
以前は一晩に何度も目が覚め、トイレにも1度は必ず起きていました。
最近では、目が覚める回数はへり、トイレにも起きない日が多くなりました。
よく眠れているせいか、朝の目ざめがスッキリとしていつも感じていた不安感が無くなりました。

- ・10年以上睡眠時のこむら返りに悩まされてきました。
特に冬場がひどく、3日続けて起きる事もありました。その後、ほぼこむら返りは起きていませんでした。
これからもずっと飲み続けるつもりです。
- ・便秘がちだけど、飲み始めて半日くらいで腸が活動しているのが感じられて即効性がある物だと感じました。
- ・便秘がてきめんに効きました！首のコリもなんとなく軽い。ガスが良くなるので、外に出るのが心配
- ・お腹が緩くなりました。その為、マグネシウム量を減らしました。
- ・便秘解消になると思うので、少し続けてみようと思います。
便秘が少し改善されたが、毎日までにはならなかった。
- ・元々トイレが近い方でしたが、さらに近くなったような気がする。
- ・血圧が少し安定した様な気がします。
- ・私は、もともとお腹が緩いので2~3滴でもお腹が緩くなってしまうそれ以上飲めなかった。