

● にがりとは？

🍃 にがりとは？

海水から塩を取り除き、最後に残った液体。海水のミネラル（主にMg、他Ca,K,Na,Zn）を多く含む。カロリーはほとんど0kcal。苦いので漢字では「苦汁」と書く。

🍃 天然と精製の違い

表記が「天然にがり」、「粗製海水塩化マグネシウム」、「塩化マグネシウム含有物」となっているものが天然
「塩化マグネシウム」と表記されている場合は精製にがりである。

🍃 にがりの効果と注意点

にがりには①ダイエット効果、②アトピー解消、③便秘・宿便解消、④骨粗鬆症予防、⑤糖尿病改善など様々な効果があるといわれているが、これらには**科学的根拠がない**ので適量の摂取が望ましい。摂り過ぎると下痢を起こしやすくなり、腎臓の弱い方(特に糖尿病腎症を合併している方)では病状を悪化させる恐れもあるので摂取は控えましょう。