

むくみを解消してスッキリと！

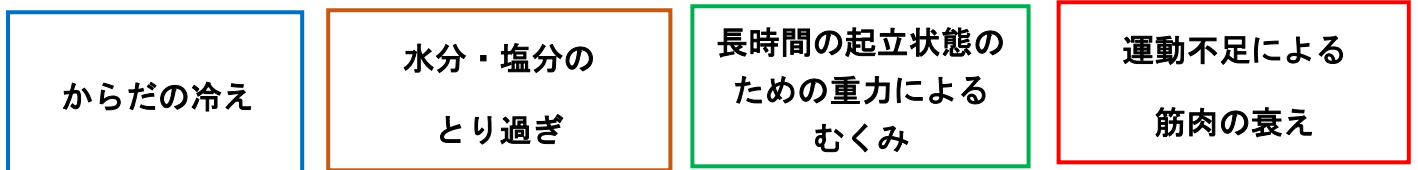
新しい年が始まりました。お正月休みを終えて体調はいかがでしょう？

普段の生活リズムと違い、不規則に食事をしたり、いつもよりたくさん食べたり、運動不足になりなんだか体が重くなったような、体重が増えたような・そんなことはありませんか？

普段より動くことが少ないとリンパの流れが悪くなり「むくみ」が起こってしまいます。

「むくみ」とは・余分な水分や老廃物を体の細胞内にため込んだ状態のことを言います。血行不良により、細胞内の水分の排出、老廃物の回収がうまくできないことが原因です。

むくみの主な原因



むくみ改善のために・・・

思い当たる原因がつかめたら、それに伴う対策を立てることが大切です。

まずは普段の生活習慣を見直して、原因を取り除いていきましょう。

★食事のポイントをつかんで冷えの解消・むくみの解消をめざしましょう。

・食事は主食・主菜・副菜を揃えて栄養価の過不足がないようにしましょう。

毎食ごとに主菜を欠かさないように食べてたんぱく質をしっかりととりましょう。



筋肉量をしっかり保つことで血流を促し、水分を過不足なしに細胞に届けることができます

不足しやすいたんぱく質食品



魚1切れ



肉薄切り2~3枚



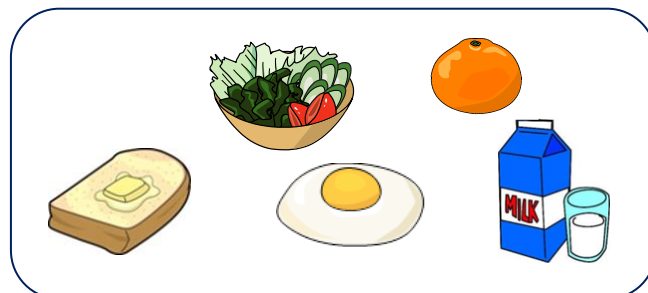
卵1個



豆腐小1パック(納豆)

・朝食はできるだけ食べる習慣をつけましょう

このようにすべてが揃わなくても、まずは果物だけ、牛乳やヨーグルトなどの乳製品だけ、フルーツだけなどからでもOK！

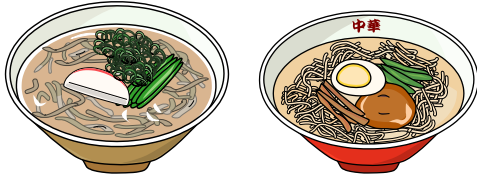


• 塩分控えめの食事を摂ることを心がけましょう。

塩分をとり過ぎるとのどが渇く→水を飲む→血管内の水分量が増え、細胞内の水分の排出がスムーズにできない→むくみが出る

～ふだんからできる減塩の工夫～

*うどん、そば、ラーメンの汁は半分残しましょう



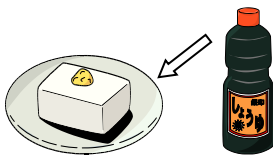
<塩分量>

完食・・・**6g**

半分残す・・・**-3g**

3gの塩分カット!

*卓上醤油、ソースをできるだけ使わない、控える



<調味料の塩分>

しょうゆ大さじ1杯・・・**2.5g**

ソース大さじ1杯・・・**1.5g**

和風ドレッシング大さじ1杯・・・**1.1g**

ポン酢しょうゆ大さじ1杯・・・**1.4g**

*同じ定食でも・・・



すし+ざるそば・・・塩分約**6g**



バランスよく食べましょう

和風定食・・・約**3.5g**

• 体内の余分な塩分を排泄する効果のあるカリウムをとりましょう



カリウムを含む食べ物・・・

りんご、バナナ、キウイフルーツなどの果物・アボカド・ほうれん草などの青菜・

じゃがいもなどのいも類・きのこ類・海藻類・大豆、小豆、きな粉など豆類・ナッツ類

*野菜はゆでるより、電子レンジ、蒸し料理がカリウムキープできます

*起きた時にむくみを感じたら、朝食にフルーツを!



• 食物繊維・・・ナトリウムを排泄してくれる(野菜、根菜、豆類、果物、海藻、玄米など)

そして、むくみ予防で大切なことは「冷え」を改善することです。

冷えは万病のもとと言われますが、冷えによる血行不良は体の不調を引き起こします。

食事をすると体が温かくなると感じるのは、食べたものを体内で分解し、エネルギーを発するからです。

しっかり食べて、適量の水分をとって、余分な水分は排出できる力を身につけましょう。