



食事で肩こり解消!

日頃、肩こりで悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。肩こりの原因は様々ですが、血行不良や筋肉への栄養不足が原因となることもあります。血液の流れをよくする食品をとり、体質を改善していきましょう。

◎血行をよくするには…

肩こりの原因の1つは血行不良です。血液の循環が悪くなり、疲労物質が血液中にたまることで肩こりを起こします。血行促進にはバランスのとれた食事が大切です。今回は、バランスのとれた食事と 血行促進に効果的な栄養素についてご紹介します。

☆バランスの良い食事とは…

1回の食事に、**主食（ご飯、パン、麺類など）**、**主菜（魚、肉、卵、大豆製品など）**、**副菜（野菜、きのこ類、芋類、海藻類など）**をそろえましょう。

乳製品、果物は1日1回とりましょう!



☆血行促進に効果的な栄養素

ビタミンE

末梢血管を広げ、血行をよくする



【含まれる食品】かぼちゃ、アーモンド、うなぎ、イクラなど
※ビタミンA・ビタミンCを含む緑黄色野菜と一緒にとると効果的

カプサイシン

発汗や血行を促進して体温を上げる



【含まれる食品】とうがらし

鉄

赤血球の成分として全身に酸素を運ぶ



【含まれる食品】レバー、赤身の肉・魚、ひじき、切り干し大根、大豆製品など

ビタミンB₁

筋肉の疲労を解消する



【含まれる食品】豚肉、レバー、うなぎ、玄米、豆腐など
※ビタミンB₁は米ぬかに多く含まれているため、野菜をぬか漬けにするとビタミンB₁が増加する

ビタミンC

鉄分の吸収を助ける働きがある
ストレスや疲労回復、免疫力を高める



【含まれる食品】果物、ブロッコリー、じゃがいも、ほうれん草など
※水と熱に弱いため、生食するか、そのまま食べられる果物が効率的

◎食材の選び方・調理のポイント

① 甘いもの・高脂肪のもの・塩分の多いものは控えましょう



糖分や脂肪は血糖や中性脂肪を増やし、塩分はとり過ぎると血液が濃くなり、血行不良の原因となります。

② 夏が旬の野菜は加熱調理しましょう



トマトやきゅうり、ナスなど夏が旬の野菜は体を冷やしてしまうので、加熱調理をしましょう。サラダよりも温野菜や煮物にすることをお勧めします。

③ 体を温める食材をとりましょう

根菜類、しょうが、とうがらし、ニンニク、牛肉、もち米など



④ 様々な食材をとりましょう

一つの食材に偏らず、少量・多品目で、できる限り手作り料理を心がけましょう。



⑤ 外食先で選ぶなら定食を

一品物より定食の方が栄養バランスは整いやすいので、定食を選びましょう。



無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



オススメ!! カラダぽかぽか☆生しぼりしょうが湯

国産しょうがを生のまましぼって凝縮し、かりんエキスや黒糖を加え飲みやすく仕上げました。黒糖は白砂糖よりエネルギーが低く、ミネラル・ビタミンが多く含まれています。お湯にさっと溶かすだけなので簡単に作ってお勧めです。ひかり薬局・プラザ薬局各店で絶賛発売中です!!



株式会社 **オオノ**

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283