



# アスパークだより

平成 28 年 2 月 2 日 発行  
No.366 五十嵐 有紀

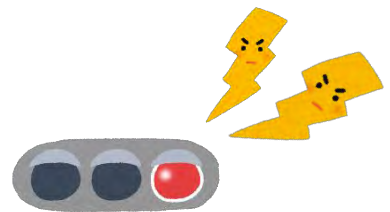
最近是一段と寒くなり、新潟の冬の厳しさを痛感しています。  
みなさんは、体調崩されていませんか？  
インフルエンザが流行っているので、気をつけましょう！！  
今回は、この時期になると気になってくる「むくみ」について調べてみました。

## 脚のむくみやすさチェック

まずは、脚のむくみやすさをチェックしてみましょう。

チェック項目が多いほど危険信号！！

- 夕方になると靴がきつくなる（入らない）
- 脚がダルかったり重かったりする
- 朝になってもむくみがとれない
- 手・足の先が常に冷たい
- 脚を指で押した跡が消えにくい
- 汗をあまりかかない
- 肩こりがひどい
- お風呂はシャワーで済ませる
- 熟睡できないことが多い
- 立ちっぱなし or 座りっぱなしでいることが多い
- 運動する機会が少ない
- 仕事でストレスがたまりがち
- 塩辛い味付けを好む
- 野菜や果物をあまり食べない
- お酒をよく飲む
- 水分をあまり摂らない or 摂りすぎる



みなさんは、いくつ当てはまりましたか？

多く当てはまってしまった方、むくみの解消方法は裏面へ…

## むくみの原因

主に、水分の取りすぎや、塩分の摂りすぎといわれます。

また長時間座ったまま、立ったままなどの同じ姿勢での仕事や作業などによる疲労や寝不足なども、むくみの大きな原因となります。

男性に多く見られるのが、アルコールの飲み過ぎです。

アルコールが影響して、肝臓周りの肝機能が衰えてしまい、アルコールを大量に摂取することで余分な水分を排出することができず、結果的に体内に水分を蓄積してしまいます。

## むくみを放っておくと…

むくんだ状態を放置していると身体の代謝はどんどん悪くなります。

代謝が悪くなると、身体が食事をエネルギーに変換しづらくなり、脂肪をため込み、太りやすい体質を作ってしまうのです。



## むくみの解消方法

### ① 適度な運動

ストレッチや血行を良くするためのマッサージ、筋力アップの運動。  
できるだけ、階段を積極的に使いましょう。

### ② 冷やさない

冷えは血流を悪くしますので、その結果、足に溜まった血液や水分が循環しにくくなりますので、結果的に足のむくみにつながります。

### ③ 塩分を控える

塩分の濃い食事をしてしまうと、ナトリウムが体の中の水分を溜めこんでしまいます。  
そして、余分な水分が排出出来なくなり、むくみの要因となります。

### ④ カリウムの摂取

カリウムには利尿作用があり、体内の水分代謝をスムーズにしてくれます。

【カリウムを多く含む食材の例】…じゃがいも、さつまいも、キノコ類、ナッツ類、ほうれん草、バナナ、スイカ、リンゴ、キウイ など…

これからも、トレーニングを続けて「むくみ予防」しましょう！！

♡♡2月14日はバレンタインデー♡♡



チョコレートは血流を良くする食べ物でもあります。それはチョコレートの原料であるカカオに含まれるカカオポリフェノールの抗酸化作用の働きによるものです。

ただし、カカオ85%以上のダークチョコレートを30g程度にしましょう。