

# コンパスウォーク通信 第10弾

コンパスウォーク北浦和店 柔道整復師・栄養士  
菅野裕太郎が紹介する

## 「むくみを防ぐ食事について」

むくみとは？

人の体は約60%が水分で構成されています。これらの水分は、細胞に栄養を送ったり老廃物を除去する役割を担っています。

「むくみ」とは、体内の水分バランスが崩れ、細胞の間に水がたまり、異常に増加した状態のことです。急にむくむようになった、痛みを伴うといった場合には病院の受診をおススメしますが、長年むくみに悩んでいるという人は、まずは食事や生活習慣を変えてみるのが大切です。

今回は、むくみを防ぐのに効果的な食事や食べ物、おススメレシピまで紹介いたします。

この記事を読んで、むくみをふせぎましょう。



### 「むくみやすい食事をご存知ですか？」

以下のような食事はむくみが生じやすいので注意が必要です。

#### 塩分を多く含む食事



塩分を取り過ぎると、血液中のナトリウム濃度を薄めようとして身体が水を溜め込んでしまいます。体内の水分量が増えてむくみやすくなります。

#### 糖分を多く含む食事



糖分を摂りすぎると、身体が糖分濃度を薄めようとして水分を溜め込むためむくみやすくなります。

#### 身体を冷やす食事



冷たいものを飲み過ぎると血行が悪くなり、老廃物が身体に溜まってむくみやすくなります。

11～15℃くらいの飲み物を飲むのがおススメです。

#### お酒の飲みすぎ



お酒の飲みすぎで血液中のナトリウム濃度が高くなると、老廃物の排泄が行われなくなり、むくみが生じやすくなります。

### 「むくみ解消が期待できる食べ物を知ろう！」

偏った食事をしていると、栄養素が不足してむくみやすくなります。

それぞれの栄養素を含んだ食材を紹介するので、ぜひ食生活の見直しに役立ててください。

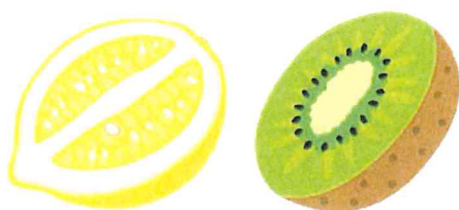
#### むくみ解消に効果が期待できる食べ物

##### カリウム



アボカド ブロッコリー  
体内の水分量を調節し、ナトリウムを排出する

##### ビタミンC



レモン キウイフルーツ  
血行促進作用がある  
ビタミンEをサポートする力がある

##### ビタミンB群



ニンニク 玄米  
体内に不要な汗や尿を排泄する働きを活発にする

##### 食物繊維



ごぼう きのこと類  
腸の環境を整える働きがあり、老廃物の排泄をスムーズにする

## 「むくみ」解消の食べ合わせ

組み合わせ



小豆

豆乳

小豆には体内の余分な塩分を排泄し利尿を促すカリウム、利尿作用があるサポニンが豊富で、むくみの解消に効果的です。豆乳には、ビタミンEやサポニンなどの血行促進につながる成分が多く含まれています。

おすすめメニュー

〈小豆の豆乳ラテ〉



### レシピ

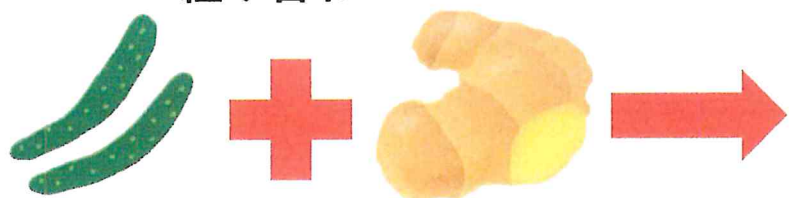
- ①ゆで小豆をカップに入れ、少量の熱湯を入れて溶かします。
- ②豆乳に①を注いで電子レンジで温め、シナモンを振りかけます。

### 材料(1人分)

- ・ゆで小豆・大さじ2
- ・豆乳・・・160ml
- ・熱湯・・・適量
- ・シナモン・適量

## 「むくみ」解消の食べ合わせ

組み合わせ



キュウリ

ショウガ

キュウリにはカリウムが多く含まれています。カリウムが塩分量を調節する利尿作用があるため、むくみ予防につながります。ショウガには「ジンゲロール」という成分が多く含まれていて、毛細血管を拡張させて血行をよくする働きがあります。そのため、発汗を促したり、尿の出がよくなる効果が期待できます。

おすすめメニュー 〈キュウリと豚肉の甘酢炒め〉



### レシピ

- ①キュウリは縦半分にして切ります。豚肉には片栗粉をまぶします。ショウガはみじん切りにします。
- ②フライパンにごま油とショウガを熱し、豚肉を炒めます。肉の色が変わったらキュウリを加えます。
- ③調味料Aを②に合わせたものを入れ、からめながら水気を飛ばします。

### 材料(3人分)

- ・キュウリ・2本
- ・豚こま切れ肉・100g
- ・ショウガ・1片
- ・ごま油・大さじ1
- ・片栗粉・適量
- 調味料A
- ・醤油・大さじ1
- ・酢・大さじ1
- ・砂糖・小さじ2

※食品や食べ物の栄養についてご相談ください！！



こまめな水分補給もむくみ解消に効果的です。水分が不足すると血行が悪化して、老廃物が溜まってむくみやすくなります。

菅野 裕太郎  
(すげの ゆうたろう)  
柔道整復師、栄養士

### セルフケア...

むくみを解消したいなら、長時間同じ姿勢のまゐるのを避けることも大切です。長時間同じ姿勢でいると、血行が悪くなってむくみやすくなります。最低でも1時間に1回は姿勢を変えたり、ストレッチをしたりして血行を改善しましょう！