

# 栄養すまいる



2022年1月号

## むくみと栄養



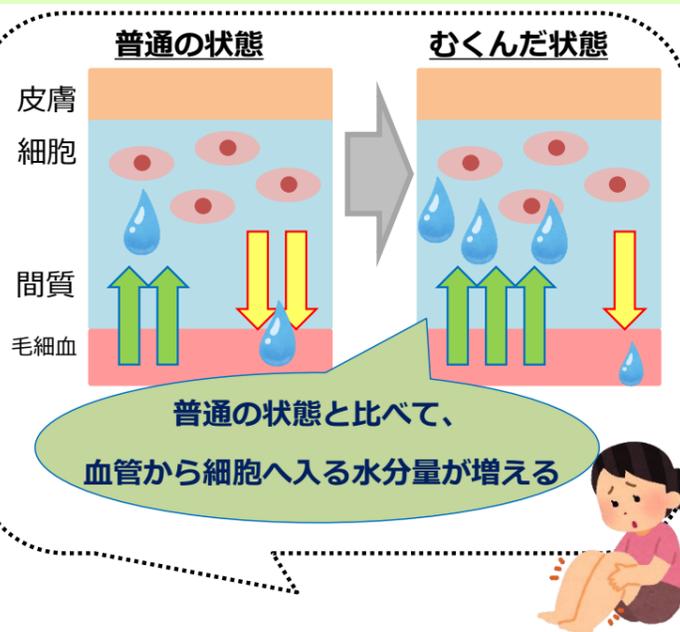
新年あけましておめでとうございます  
今年もどうぞよろしくお願いたします  
まだまだ寒い日が続きますが手洗いうがいを忘れずに過ごしましょう



### 「むくみ」とは？

ひとのからだの約60%は水分で構成されています。これらの水分は、細胞や血管の中を循環し、からだの中の水分バランスを保ちながら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(浮腫ともいいます)』とは、からだの中の水分バランスが崩れてしまい、**細胞の間に水がたまり、異常に増加した状態**のことをいいます。



### むくみやすさチェック！

下記の項目に何個あてはまるでしょうか？

- 甘いものを日常的に食べることが多い
- 塩辛い食品を好んで食べる
- アルコール類をよく飲む
- 果物や野菜をほとんど食べない
- からだが冷えやすい
- あまりからだを動かさない
- 長時間立ちっぱなしや座りっぱなしでいることが多い
- 寝不足気味

これらの項目は  
すべてむくみの原因になります  
当てはまるチェックの個数が多いほど  
むくみやすい傾向にあります



## 基本のむくみ対策

### ①からだを動かす

普段からからだの血行を良くしておくことがむくみ対策には有効です。



### ②からだを冷やさない

からだが冷えると血行が悪くなり、むくみやすくなります。



## 食事からむくみを予防しましょう

### ◆たんぱく質

血液中のたんぱく質であるアルブミンは、血管の中と外の水分量の調整に関わっていると考えられています。メインの料理を作るのが億劫であったり主食に偏った食事、食事を抜くことがあるとたんぱく質不足が影響してむくみやすくなります。

### ◆ビタミンB群

ビタミンB群は糖質・脂質・アルコール・水分の代謝を助ける働きがあるため、体内のバランスを整えると考えられています。

中でもビタミンBsは新陳代謝を活発にして血行を良くする効果があります。

ビタミンB6にはホルモンバランスの乱れによるむくみ対策に効果的です。

#### ●● ビタミンB2を多く含む食品 ●●



#### ●● ビタミンB6を多く含む食品 ●●



### ◆ナトリウムとカリウムのバランス

ナトリウム(食塩)とカリウムは協力し合い、体内の水分バランスをコントロールする役割があります。ナトリウム(塩分)を摂り過ぎてしまうと細胞内はバランスを一定に保とうとして水分も一緒に細胞内へ取り込んでしまいむくみを引き起こします。カリウムは体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがあるので、むくみ改善に役立ちます。

#### ◆◆ カリウムを多く含む食品 ◆◆



介護医療院かがやき

栄養科