



冬場の豆知識

冬場寝ている時に足がつったりするこ
とはありませんか？



足がつる原因は次のようなことが考え
られます。

- ・ 筋肉疲労
- ・ 冷え
- ・ 水分不足
- ・ ミネラル不足
- ・ 神経の異常反射

この中でも特に冬場で気をつけたいの
が、冷えと水分不足による血流障害で
す。

冬の気候により身体が冷え、汗もかかな
いために水分の摂取量が減りがちです。
また、湿度が低く乾燥しているため、知
らないうちに水分が失われてしまいま

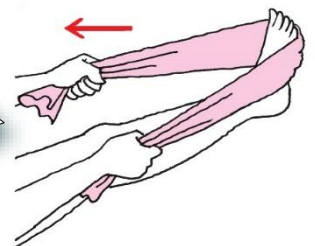
す。さらに、夜間は足を動かさない
ために、血流が滞りやすく、足がつ
りやすくなります。

予防として、三食のタイミンクに
に加えて、朝起きた時やお風呂の
後、寝る前など水分をこまめに摂
取することがあげられます。特に
白湯(湯を冷ましたもの)は胃での
吸収がよく、内から体を温めて代
謝を高め効果的です。



また、ストレッチやマッサージ、軽
い運動で血流を良くすることも大
切です。

足がつってしまった場合は、つっ
ている筋肉をゆっくりと伸ばすよ
うにしましょう。よくつることの
多いふくらはぎの場合は、足を伸
ばし、つま先を掴んだり、タオル等
をつま先にひっかけ、しっかりと伸
ばしましょう。



この様につま先にタオルを
ひっかけて矢印の方向へ
ゆっくり引っ張り伸ばします

壁を押して足を下げてふくらはぎを
伸ばします。優しくマッサージするのも効果的



栄養士お勧めのレシピが
ついていますが、気になる方は
次ページへ GO!

