

すずらん薬局グループが贈る

働き盛りの皆さん、健康には気をつけましょう

とっても  
気になる

# 健康と食通信 No.4



今回の  
テーマ

## 「食生活で肩こりを改善しましょう」



肩こりにお悩みの方は、老若男女を問わず多いと思います。揉んでもすぐにコリが戻ってきたり、湿布などを貼ってみてもなかなか症状がおさまらなかったり…。肩こりの原因によっては、ある程度食生活でも改善することができます。

### 1 肩こりはなぜ起こるのでしょうか

健康な体には、常に血液が滞りなく流れています。しかし、ストレスや疲労がたまったり栄養が不足したりすると、筋肉の働きが悪くなって血管を圧迫します。その結果、血行が悪くなります。そうすると血液の循環量が多い肩や腰に負担がかかり、痛みが起こるのです。血液の流れが悪くなる原因には、大きく分けて次の3つの要素が考えられます。

- ① **血液がドロドロになっている**  
ストレスや疲労の蓄積、運動不足や栄養の偏りなどの不摂生な生活によって血液がドロドロになり、肩こりになることがあります。
- ② **冷え性**  
冷え性の人は血管の伸縮が悪いため、血液循環が悪くなってしまいます。
- ③ **胃腸虚弱**  
下痢や胃痛を起こしやすい人は、筋肉が必要とする栄養分を十分に吸収できず、血行不良を起こしやすくなります。

### 2 正しい姿勢を保ちましょう!

- ① **頭が天井から吊られている感覚で!**  
立っている時も、座っている時も、頭頂部が天井から細い糸で吊られているようなイメージを持つと背中が反り返ったり曲がったりする事がなく、自然に背筋が伸びて理想的な姿勢になります。
- ② **肩が上がらないように注意!**  
ふと気がつくと、肩に力が入っていることがありますか? 特に物を持っている時、デスクワークをしている時、パソコンに向かっている時には要注意です。なるべく肩の力を抜く習慣をつけましょう。
- ③ **体の左右が均等になるようにしましょう!**  
デスクに対してパソコンが斜めに置いてあったり、片側の肩にバッグをかけたり、買い物の荷物を片手で持ったりして体の左右のどちらか一方に負担がかかるのは、姿勢をゆがめる原因になります。左右均等を心がけましょう。

### 3 肩こりに効果のある食品 例えばこんなもの↓↓↓

肩こりに限らず、健康な体を維持する上でも「バランスの取れた食生活」は重要です。三食を規則正しく食べ、特にビタミン・ミネラルを積極的に摂るようにしましょう。

- ねぎ**…ねぎに含まれているアリシンは血行を良くし、疲労物質を分解する作用があります。
- しょうが**…食べてもお風呂に入れても体を温めて血行を良くする効果があります。
- 柑橘類**…柑橘類に多く含まれるクエン酸は、肩こりの原因である疲労物質の乳酸を分解する働きがあります。梅干などのすっぱい食べ物にもクエン酸が含まれています。
- ワカメ**…ワカメやひじき、もずくなどの海藻類に含まれているヨードはチロキシンというホルモンを作り、代謝を活発にしてくれます。

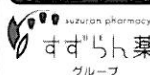
★この他にも、**ビタミンEを含む食品や、DHA・EPAを含む食品は血液の循環を良くする効果があります。**

### 4 肩こりに「効く」 “栄養士おすすめ”一品料理

「みぞれ汁」	エネルギー: 70kcal	作り方
	塩分: 1.5g	
材料	2人分	
人参	40g	①人参、ごぼう、生しいたけは小さい角切りにします。ごぼうは、水につけてあくをとり、水気をきります。 ②大根をすりおろします。 ③だし汁を煮立て、①を軟らかくなるまで煮ます。 ④塩・しょうゆで調味し、あさり、角切りにした豆腐を加え、煮立ったら②を入れる。 ⑤再び煮立ったら、水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつけます。 ⑥器に盛り付け、おろし生姜をのせて出来上がり。
ごぼう	30g	
生しいたけ	20g	
だいこん	50g	
あさり剥き身	30g	
豆腐	1/4丁	
ネギ	30g	
だし汁	2カップ	
塩	小さじ1/3	
しょうゆ	小さじ2/3	
片栗粉	小さじ1	
生姜	少々	

このコーナーに関するお問合わせ・資料請求は、電話かまたは本誌36ページのFAX用紙から、お気軽にどうぞ。

“RUCを見た”とお問合わせください。



すずらん薬局グループでは、全国この医療機関の処方箋も受け付けております。予約制の栄養相談も、随時行っております。

株式会社ホロン  
広島市中区袋町4-3 瀬川ビル4F

☎082-244-6475 FAX082-244-6484

●その他、不明な点は、有限会社薬まろく「RUCお問合わせ係」まで。

☎082-509-1905