

エスマイル

通信

管理栄養士編

Vol.81

特集：肩こり
管理栄養士質問箱：納豆について



Smile
えびのり製菓舗

【肩こりとは】

肩こりは、筋肉の緊張や疲労物質の蓄積、血管の収縮、血行不良、自律神経の緊張などが原因となり、首や首筋、後頭部、背中などが凝ったり張ったりして、時には頭痛なども併発する現象です。



→和らげるには日頃から体を温め、血行をよくすることが大切！

★肩こりチェック★

- ① 同じ姿勢で長時間過ごすことが多い
- ② 枕の高さが合っていない（頭が適度に沈み、首の姿勢が自然になる枕が理想的）
- ③ いろいろすることが多い
- ④ 食べ物の好き嫌いが多い
- ⑤ 運動をする習慣がない

これらのうち一つでも当てはまれば、肩こりの可能性があります。

【肩こり解消法】～生活面～

- ① 肩こり解消体操をする
 1. フェイスタオルを用意し、両端をもって体の前でスタンバイ
 2. 両手を頭の上にあげ、そのまま背中側に回す
 3. 背中までいったらまた頭の上を通過して体の前に戻す
- ② 湯船につかる習慣をつける
入浴は短時間でも湯船につかるようにしましょう。体が温まって筋肉の血流が改善するほか、筋肉の緊張をほぐすリラックス効果も期待できます。



★このほかに市販の痛み止めや湿布を使う方法もあります。痛みが強かったり、なかなか改善しない場合は医師に相談しましょう。

【肩こり解消法】～食事面～

体を温め、血液の循環をよくする食材を積極的に摂りましょう。
野菜はサラダよりも温野菜や煮物などにして食べましょう。

○ビタミンB1

ビタミンB1が不足すると細胞の乳酸（疲労物質）が蓄積して
体中の筋肉がだるくなるなど、疲労状態が引き起こされます。



多く含まれる食品：

もち米や胚芽精米のごはん、小麦胚芽のパン、豚肉、ゴマ、大豆など

○たんぱく質

筋肉の元であるたんぱく質を摂取することで肩こり改善につながります。

多く含まれる食品：

牛ヒレ、豚ロース、鶏肉ささみ、鮭、卵、大豆製品



○マグネシウム

マグネシウムは筋肉の緊張を和らげる働きが期待できます。

多く含まれる食品：海藻類、干しエビ、納豆



○ビタミンE

ビタミンEには毛細血管を広げて血行を改善する効果があります。

多く含まれる食品：

アーモンドやカシューナッツなどの種実類、鮭



○クエン酸

クエン酸は疲労物質である乳酸の生成を抑制する働きがあるため、肩こりの
予防・改善に効果的です。

多く含まれる食品：梅干し、みかん、レモン、グレープフルーツ、桃



管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。

食事についての疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば
質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪

Q. 納豆は毎日食べても大丈夫と聞きましたがひきわり納豆の方が良いですか？コロナの免疫もつくとかすごいです。
朝と夜はどちらの時間帯で食べた方がいいですか？

A 納豆の1日の目安量は1パックです。毎日食べても大丈夫です。
ただし、ビタミンKが多く含まれている為、ワーファリンという血液サラサラのお薬を飲んでいる場合は避けて下さい。

ひきわり納豆は糸引き納豆と比べて、製法の違いにより骨粗鬆症や動脈硬化を防ぐビタミンKが約1.5倍多く含まれています。

その為、ひきわり納豆は糸引き納豆に比べて栄養価が高いと言えます。

納豆には、免疫力を高めるビタミンB群やビタミンEという成分に加え、納豆菌などの腸内環境を整える成分も含まれるため、免疫力が高まると言われています。

食べる時間帯により働きやすい効果が異なると言われております。

免疫力UPしたい場合は朝食に、血液サラサラ効果を高めたい場合には夕食に摂取するのがおすすめです。

※詳細は別紙参照

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。
管理栄養士 山下