

NEWS LETTER



KURUTOおおぶ 管理栄養士コラム

肩こりと食事は関係あるんです!!!!

肩こりに悩んでいる方、必見です!

パソコンやスマートフォン使用により同じ姿勢で長時間過ごす、首や肩に力が入り続ける、運動不足やストレスで肩の筋肉に血流が減ってしまうなど原因はさまざまですが、食事でも大きく関係しているのです。

肩こり予防、肩こりをやわらげる栄養素や食べ物、時短レシピもご紹介します。



肩こり予防にはこれがポイントです!!

血流をよくする・筋肉の働きをアップ

肩こりは首や肩などの筋肉がこわばり、硬くなる状態をいい、悪化すると痛みや吐き気を感じることも。また、首や肩への血流が悪くなると肩こりを感じます。血流が悪いと、栄養や酸素が細胞に届かず疲労がたまり痛みや緊張につながります。

肩こりに効果的とされる栄養素・食品



タンパク質

筋肉の働きをアップする

肉類・魚類・乳製品・鶏卵

大豆製品(豆腐・高野豆腐・納豆・きな粉)

ビタミンE

血流を良くする

ナッツ類・かぼちゃ・モロヘイヤ

ほうれん草・大葉・大豆製品

クエン酸

疲労回復

レモンなどの柑橘類・酢・梅干し

酸味のあるもの

ビタミンB12

神経の働きを正常に保つ

牡蠣・レバー・あさり・さば

肉類・魚類・乳製品

しっかり摂って、肩こり知らず!すっきりとした日々過ごしましょう。

【糖質過多にならない】【野菜だけではなくタンパク質もしっかりと】もポイントです。



時短!簡単!健康レシピ

山形名物ひっぱりうどん



良質なタンパク質と
肩こり予防の
ビタミンがたっぷり摂れる

材料(2人分)

うどん

2玉

【つけダレ】

納豆

2パック

鯖缶

1缶

卵黄

2個

青ねぎ・大葉

適量

刻みのり

お好みで

(作り方)

1. うどんは茹でて冷水にさらし、しっかりと水切りする。

納豆は付属のタレを入れ混ぜ合わせる。ねぎは小口切り、

大葉は千切りにする。

2. 【つけダレ】をつくる。器に納豆、鯖缶を盛り付け、その上に卵黄、ねぎ、

大葉、海苔をのせる。

3. 2をしっかり混ぜ合わせてうどんをつけてどうぞ。

※蕎麦やそうめんにしてもOK!