

～食生活のポイント～

ビタミンEやDHA・EPAを摂る

血行不良が続くと、筋肉に十分な酸素や栄養が運ばれず、筋肉に老廃物がたまりやすくなります。それが原因となり筋肉が固くなって、こりや痛みを引き起こします。血行を改善するためには運動やストレッチも大切ですが、食事も重要です。ビタミンEは血液の流れをスムーズにし、DHA・EPAは血行を促進します。

ビタミンEを多く含む食品

- ・かぼちゃ
- ・ツナ缶(油漬け)
- ・アーモンド



DHA・EPAを多く含む食品

- ・サンマ
- ・サバ
- ・イワシ



ビタミンB1、クエン酸で疲労回復

筋肉の使い過ぎが原因で肩こりになることもあります。

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えて筋肉や神経に供給して、疲労回復に役立ちます。また、クエン酸はこりの原因となる疲労物質である乳酸の分解を促進します。十分に摂るようにしましょう。

ビタミンB1を多く含む食品

- ・豚肉
- ※特に脂身の少ないヒレに多い
- ・玄米
- ・うなぎ



クエン酸を多く含む食品

- ・レモン
- ・梅干
- ・キウイ
- ・グレープフルーツ



ビタミンCを摂る

ストレスも肩こりの原因となりますが、ビタミンCにはストレスや疲労回復の効果があり、ビタミンEとの相性も良く、ビタミンEの効果を高めます。ビタミンCはピーマンやブロッコリー、果物に多く含まれているので、ストレスや疲労がたまっているときは積極的に摂るようにしましょう。

長時間同じ姿勢でいたり、パソコンで目を酷使することも肩こりの原因になります。ストレッチをしたり、ブルーライトカットの眼鏡を使う等、食事と共にこのようなことにも気を付けましょう。

ビタミンEたっぷり！！

かぼちゃとツナのサラダ



<材料(2人分)>

かぼちゃ	1/8個(100g)
ツナ缶(油漬け)	1/3缶(25g)
アーモンド(スライス)	10g
きゅうり(輪切り)	1/5本(20g)
マヨネーズ	大さじ1/2(6g)
塩	0.5g
こしょう	お好み

<作り方>

1. かぼちゃは種とわたをとり、一口大に切り、皮をそぐ。
2. 1をラップをして500Wのレンジで3分加熱する。
竹串をさして火が通っていることを確認できたら、粗めにつぶす。
3. 2とその他の材料を混ぜたら完成。

『安心と信頼』
人にやさしい薬局をめざして



～栄養価(1人分)～

エネルギー：110kcal	炭水化物：6.9g
たんぱく質：4.1g	食塩相当量：0.4g
脂質：7.6g	ビタミンE：3.2mg