

「水はけが良い体づくり」で夏のむくみ予防

他の季節に比べて夏はむくみやすいということをご存知ですか？
むくみの仕組みを理解し、快適な夏を過ごしましょう。

こんな夏の生活がむくみに繋がります

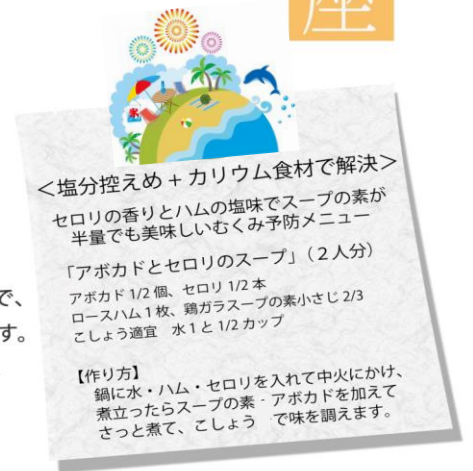
私たちの体内の水分は、代謝によって一定量に調整されています。
汗をかくと自然に水分を補おうとしますが、むやみに冷たい飲み物を沢山飲んだり、冷房の効いた部屋にいたことが多くなると、血の巡りが悪くなり水分の代謝が滞ってしまいます。このような生活を続けると水分代謝がうまくいかず水が溜まり、むくみに繋がってしまうのです。さらにむくみを放っておくと、体が疲れやすくなり、夏バテなどの不調につながることもあります。

「水分代謝を高める＝水はけが良い」体になるための食事

水分代謝を高める食事を積極的に取り入れましょう。
生姜やにんにく、ねぎ等は体を温めるので、代謝を高めるのに効果的な食材です。
むくみを感じた時には、体内の余分な水分を排出させる働きがあるカリウムを豊富に含むトウモロコシや胡瓜、アボカド、バナナがおすすめです。
また、食塩の多い食事は体が血液中の塩分濃度を薄めようと水分をため込み、むくみに繋がるので、塩分控えめの食事を意識しましょう。香味野菜やスパイスを加えると塩分控えめでも美味しく頂けます。飲み物は常温で飲みましょう。冷たい物を飲みたいときは、先に温かいものを飲むなどすると胃腸にやさしく、冷えすぎを避けられます。身体の冷やしすぎに注意し、水はけが良い体づくりでむくみの無い快適な夏を過ごしましょう。



栄
養
講
座



カリウムを積極的に摂取しましょう

カリウムは腎臓でナトリウムの吸収を抑制する効果があるため、血中の塩分が少なくなれば余分に水分をためこむこともなくなり、結果としてむくみ防止につながります。そこで今回はカリウムに関する知識を下記にまとめました。

○カリウムの食事摂取基準 (2020年食事摂取基準)

授乳婦：目安量2200mg 18～49歳：目安量2000mg

○カリウムを多く含む食材例とカリウム含有量 (2016年食品成分表)

| | |
|--------------------------|---------------------------|
| ひじき5g : 320mg | さつまいも大1個(約315g) : 1197mg |
| トマト大1個(約380g) : 798mg | とうろこし1本(可食部約154g) : 447mg |
| バナナ1本(可食部約140g) : 504mg | きゅうり1本(約140g) : 280mg |
| メロン1/8個(可食部約85g) : 298mg | アボカド1個(可食部約120g) : 864mg |



カリウムは腎機能が正常であり、サプリメントなどを服用していなければ通常の食事で過剰症になるリスクは低いと考えられています。また、カリウムは上記のような芋類、野菜、果物以外にも肉や魚からも摂取できます。毎日様々な食材を組み合わせることでカリウムを摂取し、水分や塩分を溜め込まない水はけが良い体を目指しましょう♪

