

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。夏は汗をたくさんかくため脱水に注意する必要がありますが、同時にむくみを起こしやすい季節でもあります。むくみを予防・解消するポイントをお伝えします。



## お悩み相談室

～48歳 男性会社員～

最近、便秘がちで悩んでいます。食物繊維を摂ると良いと聞きましたが、どうしたら多く摂れますか？



### 食物繊維を多く摂るポイント



食物繊維は便通を良くするだけでなく、コレステロールや血糖値の改善にも効果があります。ぜひ積極的に食事に取り入れましょう。

#### 食物繊維の種類

水溶性：糖分の吸収速度を緩やかにする

不溶性：便のかさを増やして排便を促す

不溶性にはごぼう、穀類、野菜に多く含まれます。



#### ・主食を食物繊維の多いものに変える

白米→玄米 食物繊維1.1gアップ

うどん→そば 食物繊維1.2gアップ

食パン→ライ麦パン 食物繊維3.3gアップ

(100g中の食物繊維量)



#### ・野菜、海藻、きのこ、豆類を食べる

食物繊維が豊富に含まれています。野菜は生より加熱をした方がカサが減りたくさんの量を食べられます。

#### ・果物を食べる

食物繊維が多く含まれています。しかし、糖分も多く含まれている為、1日1回朝食でとるのがお勧めです。



## \*むくみの予防・解消のポイント\*

### ①歩いて脚を動かす

脚は「第2の心臓」といわれます。それは脚を動かすことでふくらはぎの筋肉が収縮し、血液を心臓へと押し出すポンプ機能を担っているからです。むくみの予防・解消のために積極的に歩くようにしましょう。長時間デスクワークをしている人は、座ったままで足首を動かすだけでもOKです。



### ②塩分をとりすぎない

塩分はむくみだけでなく、高血圧や糖尿病、脂質異常症を引き起こす原因となるので注意が必要です。

### ③カリウムを摂取する

野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体の余分な塩分を排出する働きがあるので、積極的にとるようにしましょう。



## 夏はむくみやすい!?

夏は、冷たい飲み物で水分補給をしたり、汗のかかない場所に長時間いたりすることでむくみを起こしやすい季節です。夏の暑さによる体力の低下も原因のひとつと考えられます。

### むくみの原因



#### ○長時間のデスクワークや立ち仕事

同じ姿勢で脚を動かさないでいると、下半身のほうへ体内の水分がたまっていき、静脈から心臓へ血液が戻りにくくなってむくみま

#### ○運動不足

筋力が衰えると、脚の筋ポンプ機能も作用しにくくなるため、血液循環が滞り、むくみが起こります。

#### ○塩分の摂り過ぎ

塩分を過剰にとると、体が水分をため込むため、むくみが起こりやすくなります。

≪健康たいけん教室 TELにて予約受付中≫

0569-27-7999 (日・祝を除く9時～17時)

～詳しくはこちらからHPをご覧ください～

次回は9月12日(土) 13:30～

脂質異常症予防教室