

むくみ

に効く食材を知ろう!

特に女性の多くが経験しているであろう「むくみ」。夕方には脚が重く感じたり、顔が腫れてしまったりと、お困りの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。慢性的に続く場合は病気の疑いがあるので受診が必要ですが、そうでなければ日常の工夫で症状を軽くすることもできます。代表的なものとしては運動・マッサージ・半身浴などが挙げられますが、体の内側から改善していくことも大切です。むくみ解消に効果的な栄養素とそれを多く含む食材を紹介しますので、ぜひ試してみてください!



カリウム

カリウムには、むくみの最大の原因といわれる塩分を体外に排出する働きがあります。

カリウムを豊富に含む食材



さつまいも、ほうれん草、バナナ、納豆など

クエン酸

クエン酸は体内の新陳代謝を活性化させ、血液・リンパ液の流れを促します。

クエン酸を豊富に含む食材



梅干しやレモン、グレープフルーツ、お酢など

タンパク質

タンパク質の摂取が少ないと、血液濃度のバランスが崩れて水分が出て行き、むくみの原因になります。

タンパク質を豊富に含む食材



肉類、魚介類、大豆製品、卵など

ビタミン

ビタミンB群は新陳代謝に強く影響するまさに元気の素。ビタミンEは血行を促進してくれます。

ビタミンB群を豊富に含む食材



緑黄色野菜、レバー、にんにくなど

ビタミンEを豊富に含む食材



ナッツ類、モロヘイヤ、カボチャなど