

緊張やストレスで自律神経が乱れると、血行が悪化してしまい、むくみや肩こり、冷えなどの症状に繋がります。とくに季節の変わり目は、急な気温や天候の変化で自律神経が乱れやすくむくみが起こりやすい時期です。特別な病気がないむくみの場合、日常生活で改善ができます。



むくみとは？

◆体の水分の循環不全

人の体の約60%は水分で構成されていて、そのうち3分の2の水分は細胞の中に存在する細胞間質液とよばれる液体と血液です。細胞間質液は血管からしみ出して酸素や栄養素を各細胞に届け、老廃物を回収してまた血管に戻ります。しかし、なんらかの原因で、それがうまくいかなくなり、細胞の外側の水分量が増えるとむくみを感じます。

日常生活に潜むむくみの原因

□塩分・水分の摂りすぎ

加工食品、漬物、干物など塩分の多い食事を好む傾向にあり、野菜をほとんど食べないなど。水分の摂りすぎもむくみの原因になります。

□太っている

内臓脂肪が溜まっていると、代謝が悪くなり余分な水分が溜まりやすくなり、そして運動するのが億劫にもなり、悪循環に。

□運動不足

体に溜まった余分な水分を巡らせるためには筋肉が必要。運動不足で筋力が落ちたり、元々筋力の少ない女性は要注意です。

□体が冷えている

体が冷えていると隅々まで血液が運ばれていない状態。血液が運ばれないと老廃物が溜まりやすい状況を作っています。

□疲労、ストレスを感じやすい

疲労、ストレスを感じると自律神経が乱れ、血液の流れが悪くなります。リラックする時間をとる、気持ちを楽にする習慣を取り入れましょう。

□女性ホルモンの減少

女性ホルモンが減少すると、代謝が落ち内臓脂肪が溜まりやすくなり、自律神経も乱れやすい状態になります。

□デスクワーク

集中して同じ姿勢をしていると、体に溜まった余分な水分が滞りやすいこと、そして姿勢が悪いので、自律神経を乱す原因にもなります。



むくみ対策におすすめのレシピ選びポイント

サラダ



減塩、食物繊維、カリウム、オメガ3脂肪酸

市販のドレッシングを使うよりも、シンプルにオリーブオイルと、ハーブソルトなど素材の味を生かす食べ方をすると減塩になります。オリーブオイルをえごま油にするとオメガ3系脂肪酸が摂取でき、血流改善、血栓予防におすすめです。

副菜 ビタミンE食材

冷え対策、ビタミンE、アボカド、ごま油



アボカドは血流をよくするビタミンEが豊富で、ビタミンB群も多いので疲労回復にもなります。味付けは醤油とごま油とレモン汁。アボカドは和食の味付けにも合いますので、ご飯のにせて食べるのもおすすめです。レモン汁で酸味をきかせると減塩になります。

睡眠

ストレスや疲れをためないためにもまずは十分な睡眠をとることが大切です。就寝3時間前には食事は済ませて、寝る直前はテレビ、パソコン、スマートフォンなどはなるべく見ないようにしましょう。

入浴

体に溜まった余分な水分を外にだすには汗をかくのが一番です。シャワーで済ませないで、湯船に浸かり、汗を流す習慣を作りましょう。



食事では不足してしまいそう・・・そんな時はサプリメントもおすすめです。

期待される機能性成分 ○コエンザイムQ10

コエンザイムQ10は、ビタミンQとも呼ばれています。体内で、多くの化学反応に関与するほか、ビタミンEに近い強い抗酸化作用をもち、細胞膜の酸化を防ぎます。エネルギーを作り出す時のポンプのような働きで、全身に血液を行き渡らせるのをサポートしますので、疲れ、むくみ、冷えを感じやすい時におすすめです。

いつむくみやすいのか、記録をつけてみましょう。

塩分や水分の摂りすぎ、運動不足に気をつけて過ごしていても、日や時間帯によってむくみを感じる場合があります。1日の中でも夜より朝のほうがむくんでいますし気温によっても、体の中の水分バランスが変化し、むくみや体の不調につながります。体調の変化に気づいたら、無理をしないで、ストレスや緊張につながる行動は避けるようにしましょう。



管理栄養士：小森

ライター：管理栄養士 小森ちあき

病院栄養士、サプリメント販売を経て、現在は健康コラムライター。自宅で簡単に作れるレシピ提案や料理の選び方を発信している。

参考文献：成美堂出版 栄養の基本がわかる図解辞典

監修：株式会社メディカルプランインターナショナル 不許複製