

ヘルシー通信



●「足がつる」を予防する2つのポイント

運動しているときや眠っているときに突然足がつることがありませんか。突然、筋肉がけいれんを起こし、強い痛みが起これるのが特徴です。先日でも50代女性の知人から、「夜明けの4時頃に頻繁に起こって困っている」「くせになっている」なんて声がありました。

足がつる原因は、脱水状態、正しい水分補給ができなかったときのナトリウムやカルウムなどの電解質不足、運動の頻度や強度による筋疲労、冷え、そして、「栄養素の不足」も大きいです。

■カルシウム、マグネシウム、カリウムの多い食材、水分補給を意識しましょう

ミネラル類は、骨の健康だけでなく、筋肉の収縮にも大きく関わっています。体内のミネラルが不足すると、神経から筋肉の伸縮を命令する信号が乱れて制御がうまくできなくなります。そのため足の筋肉は硬直しやすくなり、痙攣を起こしやすくなるのです。

カルシウム・カリウム・マグネシウム・ナトリウム、これらの栄養素を多く含む食材を意識して食べるようにしましょう。

【カルシウム】

小魚・チーズ・ゴマ・わかめ・牛乳など

【カリウム】

バナナ・納豆・ホウレンソウなど

【マグネシウム】

ナッツ類・ヒジキ・ノリ

<乳製品以外で、カルシウム含有量の多い食品>

① 大豆製品			② 魚介、海藻類		③ 緑黄色野菜
豆乳 約30ml	さくらえび 約100mg	小松菜 約119mg	木綿豆腐 約180mg	ししゃも 約50mg	水菜 約105mg
納豆 約45mg	ひじき 約140mg	大根の葉 約110mg	油揚げ 約57mg	コッコリー 約37mg	

■睡眠中の“トイレ”を気にして水分を控えている方にも多いです

体の中で水分は栄養を運搬したり、老廃物を回収したり 体温を一定に保ったりと【生命の維持】のために大変重要な働きがあります。成人の体の約60%は水分が必要です。

自分の体の水分が満たされているかの一歩手軽な方法は、「トイレに行った時に尿の色と量を確認すること」です。

私たちの体は、体液の濃さを一定に保つために 腎臓が尿の水分量を調節しています。

体内の水分が多いときは、尿が増えて色が薄くなり、水分が少なければ尿量が減って濃い色になります。ちなみに朝1番の尿は、睡眠中に濃縮する働きがあるので濃くなくても正常です。

また、最近の体組成計では、体水分率が出るものもあるので、体重を測る時に数値をチェックするのもおすすめです。

監修：(株)食の学び舎くろみ
代表取締役 中野ヤスコ

「ヘルスケア」「フードビジネス」「スポーツ栄養」を事業の柱とし、特定保健指導や健康経営など従業員と家族の健康サポート、食に関わるコンサルティング、商品やメニュー開発、プロアシリートから健康増進のための栄養指導や食事提供など、それぞれの「からだづくり」を食でサポートしております。くろみキッチンプラスでは、「藤枝東高サッカー部」への食事提供と栄養指導を継続的に行っています。

<http://shokunomanabiya-kurumi.com>



◆牛乳1杯分のカルシウムがとれる「小松菜じゃこチャーハン」



【材料 1人分】

しらす(ちりめんじゃこでも可)	ごはん(胚芽米おすすめ)
..... 大さじ2 300g
小松菜	○経節またはだし粉
..... 1株30g	小さじ2
しめじ	○ごま油
..... 10g	小さじ1
ごま油	○しょうゆ
..... 大さじ1	小さじ1
卵	白ごま
..... 1個	小さじ2

【作り方】

- ①小松菜としめじは2センチ幅に切る。
- ②ポウルに、ほぐした卵とご飯、○を入れてよく混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにごま油大さじ1を入れて熱し、①としらすを入れて炒める。
- ④③に②を入れて、卵に火が入るまで炒める。
- ⑤皿に盛り、白ごまをふる。

- ・卵とご飯を混ぜ合わせておくことで、均一に卵が行き渡り短時間でパラパラに仕上がります。
- ・ごまの風味とだしのうまみで食欲をそそります。