



南山堂 栄養通信

夏号
Vol. 29



今月のテーマは
こむら返りについて



「こむら返り」のこむらとはふくらはぎのことを指します。
いわゆる「足がつる」という状態です。
運動中や就寝中など、経験した事のある方は
多いのではないのでしょうか。
老若男女問わず、誰にでも起こる可能性があります。
予防のため、毎日の食品選びの参考にしてください！



2024年6月



こむら返りとは

こむら返りとは主にふくらはぎに起こる筋肉痙攣の総称です。自分の意志とは無関係に、筋肉が持続的な刺激による収縮を起こし激しい痛みを伴うのが特徴です。いわゆる足がつる状態のことを指します。ふくらはぎに起こることが多いですが、足の裏や指太ももなどふくらはぎ以外の部位に発生する場合があります。誰にでも起こりうるもので、特に就寝中や運動中に起こりやすいと言われています。

頻繁にこむら返りが起こる場合や痛みが引かない場合などは早めに医療機関を受診しましょう。



こむら返りの原因

ミネラルバランスの乱れ

カルシウム、カリウム、マグネシウム、ナトリウムなどのミネラルは筋肉の収縮や神経の伝達を調節する働きを持ちます。特に体内のマグネシウムが不足すると筋肉が痙攣しやすくなります。



血行不良

長時間の座り仕事や体を動かさない就寝時などによる体・足元の冷えて血行不良が起こり、血管が収縮し緊張状態になります。これによりこむら返りが起こりやすくなります。寒い時期だけではなく、夏場の冷房や就寝中に足が冷えることにより起こります。



加齢

加齢による筋肉量の減少で、筋肉内部の血行が悪くなるとこむら返りが起こりやすいです。



水分不足

睡眠中にコップ1杯分の汗をかき、体内の水分が不足すると就寝中や朝方にこむら返りが起こるとされています。



筋肉の疲労

激しい運動や慣れない動きをしたときに、ふくらはぎの筋肉が著しく疲労します。緊張状態が長く続くときに、過度な刺激が与えられると筋肉や神経に過剰に反応してしまうことで起こります。

こむら返りの予防で取り入れたい栄養素

カリウム

筋肉の収縮や神経の伝達をサポートする働き

【多く含まれる食材】

ほうれん草・ブロッコリー
れんこん・さといも
じゃがいも・さつまいも・ひじき



カルシウム

筋肉の収縮や神経の伝達をサポートする働き

【多く含まれる食材】

牛乳・チーズ・ヨーグルト
小松菜・木綿豆腐・ひじき・大葉
厚揚げ



マグネシウム

体内のカルシウムとカリウムを調整する働き

【多く含まれる食材】

ほうれん草・ごぼう・枝豆・ごま
納豆・アーモンド・ひじき
あさり・わかめ



ビタミンD

小腸でのカルシウムの吸収を促進する働き

カルシウムと一緒に食べると
吸収率UP!

【多く含まれる食材】

まいたけ・イワシ・サンマ・サケ
卵



ビタミンE

強い抗酸化作用を持ち、動脈硬化を防いだり、血流の改善、血圧抑制などの効果があると言われています

【多く含まれる食材】

アーモンド・マーガリン
ウナギ・西洋かぼちゃ



水分補給

水分だけでなく、
一緒にミネラルも補給できる
スポーツドリンクも
オススメです!



お役立ちレシピ

厚揚げと小松菜の簡単煮



厚揚げにはカリウム・カルシウム・マグネシウムなどミネラルが多く含まれています。やさしい味なので、少し時間を置くと味が染みてよりおいしくなります！



<材料> 2~3人分

厚揚げ	1枚
小松菜	1束
★水	1カップ
★醤油	大さじ1
★みりん	大さじ1
★酒	大さじ1
★顆粒和風出汁	小さじ1/2
★生姜チューブ	3cm

<作り方>

- ①厚揚げを半分に切り、8mm幅に切る
- ②小松菜を洗い、5cm幅に切る
- ③★を鍋に入れ、中火でひと煮立ちさせる
- ④火を弱め、③に厚揚げと小松菜の茎の部分を入れる
茎が柔らかくなったら葉を入れ、蓋をして煮る
- ⑤粗熱が取れたら完成！



1人分	
エネルギー	110kcal
塩分	1g
カリウム	600mg
カルシウム	293mg
マグネシウム	43mg

舞茸と納豆のかき揚げ



<材料> 2人分

舞茸	80g (1パック)
納豆 (タシなし)	40g (1パック)
玉ねぎ	50g (1/4個)
大葉	10枚
しらす	20g
薄力粉	大さじ3
片栗粉	大さじ2
油	適量
水	適量
塩	適量



舞茸は傘が肉厚でツヤがあるものが美味しい！



1人分	
エネルギー	290kcal
塩分	1.2g
カリウム	500mg
カルシウム	110mg
マグネシウム	65mg

- ①舞茸はほぐし、大葉は千切り、玉ねぎは薄切りにする
- ②ボウルに舞茸・大葉・玉ねぎ・納豆・しらすを入れ、軽く混ぜ合わせる
- ③薄力粉・片栗粉を入れてざっくり混ぜ、水を少しずつ加えながら、粉っぽさが残るくらいの衣になるまで混ぜる
- ④適量の油を170℃に温め、③をカリッとするまで揚げたら完成！

【焼いてもおいしい】

タネを薄めに広げ、両面カリッとするまで焼いたら完成！

お好みで塩を付けて食べてもおいしいです♪