roporoporoporopo

# 南山堂衆養過值、

Vol. 29

roporoporoporopo

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もあります。 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 冷えで血行不良が起こり、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。

#### 加輪

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



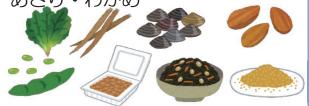
#### カルシウム

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



#### 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

<材料> 2~3人分 厚揚げ 1枚 小松菜 1束

1カップ ★水 ★醤油 大さじ1 大さじ1 ★みりん 大さじ1 ★酒

★顆粒和風出汁 小さじ1/2

★生姜チューブ 3cm

<作り方>

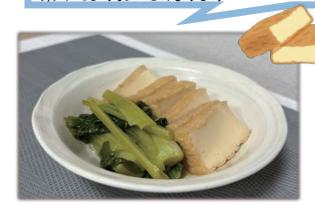
①厚揚げを半分に切り、8mm幅に切る

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

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!



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け

<材料> 2人分

舞茸 80g (1パック) 納豆(タレなし)40g(1パック)

50g (1/4個) 玉ねぎ

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

лk 適量 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 110mg カルシウム 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♪