

突然「つる・・・」 ふくらはぎ！ 足の指！



この時期、足がつって大変な思いをしている人いませんか？

体育祭の練習でいつもと違う筋肉を使うと、筋肉があわてて活動し始め緊張状態になり筋肉疲労がおこります。

また、気温の上昇と運動による発汗でちょっとした脱水になることがあります。そしてこの時期の寒暖差が引き金になり「こむら返り」を起こします。

「あなたの体はあなたが食べたものでできている」

体内のミネラルバランスを整え、こむら返りの予防に効果が期待できる食べ物をお知らせします。

《カルシウムの多い食品》		《カルシウムの吸収を良くする食品》	
牛乳・乳製品 	小魚 	魚類 	干し椎茸
《マグネシウムの多い食品》		《マグネシウムの吸収を良くする食品》	
貝類 	昆布 	梅干し 	りんご
納豆 	魚類 	レモン 	オレンジ

この他にもカリウム ナトリウムのバランスも大切です。

こむら返りの予防にはバナナだ！と聞いたことがありませんか？カリウムが豊富なバナナは体内のナトリウムを排出します。が、発汗などでナトリウムが足りなくなっている場合は気を付けて摂取してください。

