

あなたの足、むくんでいませんか？



足がむくむことはありませんか？むくんだままにしておくと、太って見えてしまいます。むくみは生活習慣を改善することで予防・改善できます！

◆むくみが起こるメカニズム◆

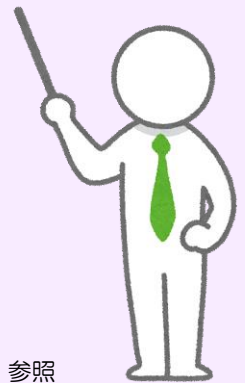
むくみとは、細胞と細胞の間に水分(間質液)が過剰に溜まることで生じる症状です！血管と細胞の物質交換(酸素や栄養を細胞に与え、細胞から炭酸ガスや老廃物を受け取って毛細血管に戻す動き)は間質液を介して行われます。通常、毛細血管から出入りする水分量は一定となるようコントロールされていますが何らかの原因で水分量のバランスが崩れ過剰な水分が皮下組織に溜まってしまい”むくみ”が起こります。

☑むくみを引き起こす生活習慣チェックシート

こんな生活習慣をしていませんか？

- ほとんど運動をしない
- 塩辛い食べ物が好き、味付けの濃い食事を好む
- 果物や生野菜をほとんど食べない
- お酒を頻繁に飲む
- 座りっぱなしでほとんど席を立たない(同じ姿勢で長時間作業する)
- 締め付けのある衣服(ハイヒール、補正下着等)を着用している

お薬ナビ 参照



☑項目に多くあてはまる人は、むくみやすい生活習慣をしています。むくみを予防するには、どのような対策が効果的でしょうか？

• 運動し筋肉量を増やす

…筋ポンプがしっかり機能します。血流をスムーズに流し、むくみを改善！

• 塩分の摂り過ぎに注意する

…身体の中の水分量は、ナトリウムとカリウムによりバランスを取りながら保たれています。塩分の多い食事をするとナトリウムが多くなり、ミネラルバランスが崩れる為、むくみやすくなります。減塩を意識しましょう！

• カリウムの含まれる食材をしっかりと摂る

…カリウムが不足してしまうと体液を入れて塩分濃度を調節しようとするのでむくみにつながります。カリウムは、果物や生野菜に多く含まれています。

• お酒は適度に摂取する

…アルコールを摂取すると血管が拡張され、毛細血管の小さな穴も拡張しそこから染み出た水分が皮膚の下に溜まってむくみやすくなります。
1日の適量として日本酒なら1合、ビールだと中瓶1本、チューハイだと350ml、ウイスキーダブルだと1杯程度にし、休肝日を2日作りましょう！

• ストレッチをする、トイレに立つなど筋肉を動かす

…デスクワーク等同じ姿勢での作業はむくみの原因に。ストレッチなどで筋肉を動かし、むくみ予防！



▼注意が必要なむくみ▼

翌朝には消えるような一時的なむくみは心配いりませんが、むくみがずっと消えない場合や全身のむくみ、左右差、息切れ動悸などの全身症状があるときは心臓、腎臓、内分泌系の病気に起因する可能性がありますので、かかりつけ医に相談しましょう！

❖むくみ対策の栄養素❖

	働き	食品例
カリウム	体内の水分の調節をしているカリウムとナトリウムのバランスがとれ、むくみを防ぐ	生野菜、果物、野菜ジュース、豆乳 など
サポニン	体内の余分な水分を排出する	大豆、高野豆腐、ごぼう(茶)、オリーブ、きゅうり など
ポリフェノール	強い抗酸化作用があり血液サラサラにする	ブルーベリー、たまねぎ、生姜、そば、チョコレート など
ビタミンB₁	糖質分解が促進され血液サラサラにする	レバー、豚肉、いわし、豆腐、かぼちゃ など
ビタミンB₆	ホルモンバランスを整える	にんにく、まぐろ、鮭、鶏肉、とうもろこし など
ビタミンE	老廃物の排出が促進され身体の酸化を防ぐ	かぼちゃ、アーモンド、ごま、いか、モロヘイヤ など
クエン酸	老廃物排出と疲労回復が促進される	レモン、グレープフルーツ、いちご、トマト、梅干し など
たんぱく質	身体に水分がたまりやすくなる状態になるのを防ぐ	肉、魚、卵、乳・乳製品、大豆・大豆製品 など

○むくみ対策の飲み物○

ハトムギ茶、黒豆茶、どくだみ茶、レモン水、とうもろこし茶、杜仲茶、ごぼう茶、よもぎ茶、ルイボスティー、ジンジャーティー、白湯☆など



★健康食レシピ～むくみ対策メニュー～

■わかめときゅうりの生姜醤油和え(2人分)

材料：カットわかめ…2g(戻した状態で約20gになります)
 きゅうり…30g
 ちくわ…10g(1本と1/6) しそ…2g
 生姜(すりおろし)…0.6g
 だしわりしょうゆ…大さじ1/2(8g)

作り方：

- ①カットわかめ…戻して食べやすい大きさに切る
- ②きゅうり、ちくわ…輪切り しそ…千切りにする
- ③わかめ、きゅうり、しそを生姜とだしわりしょうゆで和える
- ④③と、ちくわをお皿に盛りつける



1人分

エネルギー	26kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.4g
カリウム	59.5mg
食塩	1.1g

★ポイント★だしわりしょうゆを使うことで塩分を40%カット！
 きゅうり、わかめにはむくみを防ぐ“カリウム”が豊富！

■中華風豆腐ステーキ(1人分)

～マイサイズ塩分が気になる方の中華丼を使って～

材料：塩分が気になる方の中華丼…1袋
 木綿豆腐…1/4丁
 塩…0.3g(ひとつまみ) 青ねぎ…1g

作り方：

- ①豆腐…水切りをし、1/4丁をさらに半分に切り塩をまぶす
 フッ素樹脂加工のフライパンで焼き色がつくまで両面を焼く
- ②器に①の豆腐を盛り、温めたマイサイズ中華丼をかけて完成！



1人分

エネルギー	154kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	9.0g
食塩	1.2g

★ポイント★減塩マイサイズをアレンジ♪
 豆腐の“サポニン”が体外に余分な水分を排出！

■レモンケーキ(小さめパウンドケーキ型1個)

材料：レモン果汁…大さじ2(1個分)
 ホットケーキ Mix…150g
 卵…Mサイズ2個 砂糖…40g バター…30g
 トッピング《レモン薄切り…約4枚
 はちみつ…17g(大さじ2と1/2)》

作り方：

- ①ボウルに、卵と砂糖、溶かしたバターを入れよく混ぜる
- ②①に絞ったレモン果汁を加えてひと混ぜしたらホットケーキ Mix を入れ混ぜ合わせ、好みではちみつも加える
- ③パウンドケーキの型にクッキングシートを敷いて②の生地を流し入れ、スライスしたレモンを並べてはちみつをかける
- ④★180℃にオーブンを予熱★30分焼いたら完成！



1/8切

エネルギー	145kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	5.2g
カリウム	73.3mg
食塩	0.3g

★ポイント★レモンは“カリウム”が豊富！むくみ対策にレモンたっぷりのケーキはいかがですか？

調剤薬局
限定販売商品!

ピックアップOTC

マイサイズいいね!プラスシリーズ

ご好評いただいているマイサイズいいね!プラスシリーズにラインナップが増えました!
マイサイズいいね!プラスは、調剤薬局限定販売商品です。より健康を気遣う方におすすめ☆
マイサイズは、種類も豊富な上に食レシピでご紹介したようなアレンジをすることで
いろいろなメニューが楽しめます☆ ※商品はお取り寄せになる場合もあります。

◆特長◆

◎ **塩分 2g 以下、100kcal と 150kcal** でコントロールしやすいカロリー設定

◎ **減塩タイプ(塩分 1g 以下)、たんぱく質強化(たんぱく質 10g)**

新しく、**糖質の吸収を抑えるタイプ(難消化デキストリン)**も仲間入り☆

※糖質の吸収を抑えるタイプ→**糖質が気になる方に(機能性食品)**

難消化デキストリン(食物繊維)が糖質の吸収を抑制し、食後の血糖値の吸収をおだやかにする機能があると報告されています。

	成分表	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	塩分が気になる方の カルボナーラ	99	2.8	6.6	0.1	0.9
	塩分が気になる方の 親子丼	93	3.9	3.9	0.3	0.9
NEW	塩分が気になる方の 中華丼	96	1.8	5.7	0.9	0.9
NEW	たんぱく質を摂りたい方の そばろ親子丼	145	10.9	6.2	1.5	1.9
	たんぱく質を摂りたい方の 麻婆丼	147	11.1	7.3	2.0	1.9
NEW	糖質が気になる方の 欧風カレー	97	2.5	2.5	9.5	1.7
	おいしいパスタ ペンネタイプ	142	5.4	0.9	2.1	0

※大塚食品資料参照

エスマイル通信に関して何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、

お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。(●^ー^●)(●^8^●) 管理栄養士 川畑(若井)