



今回のテーマは「頭痛」。「天気が悪いと頭が痛い」「夕方になると重だるい」—そんな声をよく聞きます。実は頭痛は**血流・筋肉のこわばり・血糖変動・栄養不足**と深く関係しています。「できれば薬は増やしたくない・減らしたい」と感じている方にも知っていただきたい、頭痛を**日常の食事と生活で整えられるポイント**をまとめました。



頭痛のタイプと栄養素の関係

① 緊張型頭痛(肩・首こりタイプ)

姿勢のくずれ、筋肉の緊張、血流低下、ストレスが重なり起こりやすいタイプ。血圧が高めの方、運動不足が続いている方にも多い。

② 片頭痛(ズキズキ拍動タイプ・女性に多い)

血管の拡張や神経の興奮が関与。
更年期前後や、睡眠リズムが乱れやすい方にみられることも。

③ 低血糖・食事間隔が原因の頭痛

食事間隔が空きすぎると起こりやすい。
血糖値が気になる方、食事量を減らしすぎている方は要注意。

意識したい栄養素

マグネシウム、ビタミンB群、オメガ3脂肪酸

食材例

海藻、豆類、ナッツ、葉物野菜、豚肉、青魚

控えたいもの

カフェインの過剰摂取、アルコール、甘い物の摂りすぎ

今日からできるセルフケア

- 朝食を抜かない(たんぱく質、糖質を摂る)
- 水分不足に注意
- 首・肩を温める(入浴・蒸しタオル)
- カフェインは“適量”(摂りすぎ・急な中止に注意)
- 緊張型頭痛にはチョコレートOK “種類と量”を意識



チョコレートとの上手な付き合い方

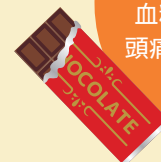
チョコレートは、選び方と食べ方次第で**頭痛の引き金にも、味方にも**なります。

おすすめ カカオ70%以上の高カカオチョコ

理由 マグネシウム・ポリフェノールを含み、血流サポートに◎

目安量 1日2~3かけ+食後や間食タイムに

※砂糖の多いチョコを空腹時に食べると、血糖値が急に上がり頭痛につながる可能性があります



意識したい栄養素がとれるおすすめメニュー

- ・ わかめと小松菜の豚汁
- ・ しらす+枝豆のオメガ3オイルおにぎり

調味料と混ぜて握るだけ!

