



気温の変化や湿度で、春から梅雨にかけては特にむくみやすいとされています。今回のテーマは「むくみ」
体の巡りと栄養のポイントについてご紹介します。

むくみは“水を飲みすぎた”のではなく“水が巡らない体”から起こります

● 水分・血液・リンパの滞り

長時間同じ姿勢でいることが多い、運動不足、空調などによる冷え、水の摂り方や、梅雨は特に湿度が高いため汗が出にくく、体に余分に水を貯めこみやすい。

体内の循環が滞ってしまう



● たんぱく質不足(アルブミン)

血液中にあるたんぱく質(アルブミン)が少なくなると、血管内に水分を保持する力が落ち、水分が流れ出てしまい周りに出ていってしまう。

むくみとして現れる

● ミネラル不足

余った水分は排出し、また新しい水分を取り込み排出させる「循環」が大切です。

特に水分排出にかかわるミネラル ➡ カリウム、マグネシウム

むくみ対策のコツ5つ

① 水分を摂る

水分の摂り方

冷たいものは避け、少量こまめに。1日で1.2L~1.5Lを目安に摂りましょう。
むくむから水を控えるは逆効果になることも。



コーヒーや紅茶、緑茶はカフェインの働きで排出が促されるので飲むなら「水」がおすすめ。

② エプソムソルト入浴(マグネシウム)

汗をかきにくい梅雨こそ「出す習慣」が大切！
入浴で血流UP+リラックス ▶ 睡眠の質改善にも◎



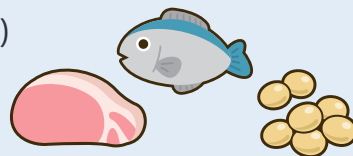
③ たんぱく質を摂る

たんぱく質でむくみにくい体に！ ▶ 肉、魚、大豆製品(豆腐、豆乳など)

④ ノンカフェインのお茶

カリウムが豊富でノンカフェイン
▶ あずき美人茶

おすすめ



⑤ 天然塩でミネラルバランスをとる

天然塩はナトリウムだけでなく、マグネシウムやカルシウム、カリウムも一緒に摂れる
▶ めちまーす、100ZEN海の塩など



商品のパッケージの裏を **CHECK**

栄養成分表示のカルシウム、カリウム、マグネシウムの欄を確認し、
それらが含まれているものを選びましょう。

栄養成分表示 100mlあたり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g
カルシウム	3.1mg
マグネシウム	1.4mg
カリウム	0.57mg