

栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1

TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 84 平成27年11月号

血行を良くしよう!!

関節痛を予防しよう!

本格的な寒さを迎える季節の変わり目は気象の変化が大きいため、関節痛が出やすい季節です。体を温めて血流をよくするなど日常生活に注意を払うと同時に、関節痛を予防する栄養素を含んだ食べ物を積極的に取りましょう。

関節痛を予防する栄養素と食べ物

よもぎ

万病の根源ともいわれるべき“血液の汚れ”を浄化し、血行を促す効能を備えています。



味噌汁

体が温まることで血液の循環がよくなり、関節痛の痛み緩和に働きます。味噌には原料の大豆の栄養素がたっぷり含まれています。



生姜・唐辛子

関節痛は冷えも大きな要因となります。血行をよくし、体を温める働きがあります。



コンドロイチン

皮膚や粘膜など体内のさまざまなところに存在している成分です。やまいも・さといも・オクラ・なめこ・ウナギ・納豆などのネバネバしているものに多く含まれます。



グルコサミン

関節をスムーズに動かすために必要な軟骨を作る成分です。干しエビ・ウナギ・イカの軟骨・きのこ類などに多く含まれています。



関節の節々が痛い・・・。

1

こんな時は・・・



マッサージ

2



関節を冷やす

関節が熱をもって腫れている時

3



血行が良くなって痛みが和らいだぞ!!

4

血行を良くする基本は、①規則正しい生活②十分な睡眠③栄養バランスの取れた食事です。

※裏面は今月のメニュー表を掲載しております。