

カラダ Smart スマートニュース News



未病対策

/ topic /

今月のテーマ

むくみ



今月の元気めし!

ガスパチョ

トマトベースの冷たい野菜のスープ

スマトレ

むくみを防ぐ 簡単ストレッチ



7

Jul. 2024



むくみ

むくみとは？

皮膚の下に余分な水分が溜まった状態のこと

むくみの原因は？

- 長時間同じ姿勢
- 運動不足
- 過剰な塩分や水分
- 冷えなど



食事でむくみを防ぐ方法

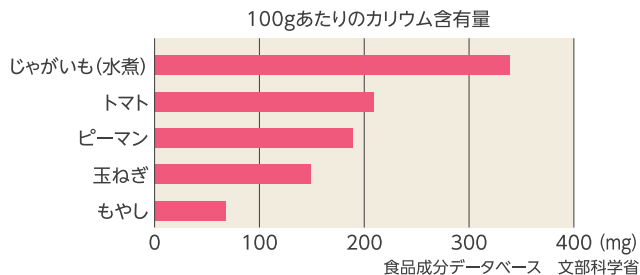
- 野菜を多く摂る
- 塩分を控える

むくみを防ぐ働きのあるカリウムを多く含む食材

トマトなどの野菜やじゃがいもなどの芋類、海藻や納豆、魚や肉類など、幅広く含まれている。



むくみを防ぐカリウムを含有量で比較!



野菜に含まれるカリウムは水に溶ける栄養素のため、ガスパチョや野菜スープなど煮汁まで食べられるメニューにしましょう。



未病対策

7 1 2

むくみを放置すると脂肪になる?

① ○ ② ×

答えは次ページ!

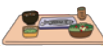
▼今日から1か月できることを1つ記入

!今月のカラダSmart宣言!

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る場所に貼ってね!

今月の
元気めし!



ガスパチヨ

むくみを防ぐ

トマトベースの冷たい野菜のスープ



材料4人分

1人分 231kcal 食塩相当量 1.1g

- トマト 150g ○じゃがいも 60g ○赤パプリカ 60g
- 玉ねぎ 10g ○食パン 10g ○水 大さじ2
- 胡瓜 20g ○オリーブオイル 大さじ2
- レモン果汁 小さじ1 ○コンソメ 小さじ1
- おろしにんにく 1g ○塩、こしょう 適量

※トマトの代わりにトマトジュースやトマト缶を使用してもよい

むくみを防ぐじゃがいも、トマトを使っています。その他冷蔵庫にある野菜を加えることもできます。

野菜不足になりがちな朝食にとってみましょう。



おすすめ
ポイント



作り方

- ① トマトは湯むきをして一口大に切る。
- ② パプリカ、玉ねぎを角切りにする。
- ③ じゃがいもは皮をむいて角切りにし、ゆでる。
- ④ パンを一口大にちぎり、水に浸す。
- ⑤ ①～④、調味料をミキサーに入れてなめらかになるまで攪拌する。

(攪拌しにくい場合は材料をスプーンなどで動かして攪拌を繰り返す)

ミキサーに
野菜を入れる





むくみを 防ぐ 簡単ストレッチ



長時間の同じ姿勢がむくみの原因になります。
1時間に1回は立ち上がって、5分程度ストレッチや、
歩いたりしてカラダを動かすようにしましょう。



おすすめ
ポイント

カーフレイズ かかとの上げ下げ



- ① 足を肩幅に開いて立つ。
- ② ゆっくりとかかとを床から離して上げる。
- ③ ゆっくりとかかとを下ろす。
- ④ ②～③を10回繰り返す。

グーパーストレッチ



- ① 背筋を伸ばして立ち、両手をまっすぐ前に出す。
- ② 手のひらを上向きにして、力強く握り、10秒間キープする。
- ③ 手をパーにして、手のひらを反らし、指を大きく開き10秒間キープする。
- ④ ②と③を1セットとして5回繰り返す。



- ② × むくみが脂肪となるわけではなく、むくみの原因となる運動不足、血行不良が長く続くと脂肪がつきやすくなる。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project