

## 肩こり

肩こりは、筋肉の緊張や疲労物質の蓄積、血管の収縮、血行不良、自律神経の緊張などが原因となり、首や後頭部、背中などが凝ったり張ったりし、時には頭痛を伴い日常生活に大きく関わる症状のことです。日々の姿勢の改善やストレッチなど、筋肉をほぐすことも大切ですが、不足している栄養素を補うことで改善、予防に繋がります。



### 肩こりに良い栄養素

#### ビタミンB群



糖質をエネルギーに変えたり神経の働きを保つ作用があります。特にビタミンB1が不足すると食事から摂取した糖質をエネルギーへ効率よく作り出すことができず、エネルギー不足になることで肩こりが引き起こされます。ビタミンB1は豚肉や大豆製品、緑黄色野菜に多く含まれています。

#### ビタミンE



末梢血管を広げ、全身の血流を良くする働きがあります。血流が良くなることで、筋肉にたまった乳酸菌が運びだされ、筋肉のコリを改善します。ビタミンEは、アーモンドやかぼちゃ、サケ、ウナギに多く含まれています。油と組み合わせて取るとビタミンEの吸収がよくなります。

#### クエン酸



疲労の一因である乳酸という物質は、肩こりの原因にもなると言われています。クエン酸はそんな乳酸の生成を抑制し肩の疲れや疲労を改善します。クエン酸は果物に多く含まれ、レモンやキウイ、いちごに多く含まれています。

### 女性は肩こりになりやすいかも！？

人間の頭は約5~6kgあり、スイカ1個分の重さを支える筋肉が必要となります。女性は男性に比べて筋肉量が少なく、頭を支える筋肉への負担が男性より大きくなり、肩こりを感じやすくなります。また、40代後半以降は女性ホルモンの減少により血管が硬化しやすく血行不良による肩こりが増加しやすくなります。



### 肩こり改善ストレッチ

- ①両手を肩に乗せ、肘で大きな円を描くように前から後ろに回します。これを30秒間行います。
- ②反対に肘を後ろから前に回します。これを30秒間行います。



※肩甲骨の動きを意識して動かしましょう  
※肘は耳の近くを通るよう大きく回しましょう



# かぼちゃとひき肉の甘辛煮

## 【材料】(2人前)

- かぼちゃ 1/4個
- 豚ひき肉 50g
- ★おろし生姜 小さじ1
- ★酒 大さじ2
- ★砂糖 小さじ1
- ★めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- ★みりん 大さじ1/2
- ★水 150cc



## 【水溶き片栗粉】

- 水 小さじ2
- 片栗粉 小さじ1

## 【作り方】

- ①かぼちゃを食べやすい大きさに切り、水大さじ1を加えふんわりとラップをし、600Wのレンジで5分加熱する
- ②鍋にひき肉、★を入れ混ぜ、①を入れて4分煮込む
- ③かぼちゃが柔らかくなったなら水溶き片栗粉を加えて混ぜる

## オススメ健康食品

# MY SIZE マイサイズ

1食  
100Kcal

箱ごとレンジに  
入れるため簡単!



NEW!

NEW!

NEW!

各種 162円(税込)



各種 280円(税込)

マイサイズ  
プラスサポートシリーズ

塩分・たんぱく質・糖質  
を気にしている方に  
オススメ商品

## オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。  
食べにくい・飲み込みにくい  
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

### 6・7月の開催日

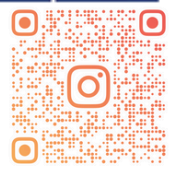
【富田林】ご予約受付中  
6/12(水)・7/10(水)  
富田林市向陽台2-2-12  
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中  
~~6/21(金)~~・7/19(金)  
河内長野市立交流センターキックス  
7/21(日) ご予約受付中  
河内長野市西之山町7-2  
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック  
Instagramにて  
栄養についても  
毎週更新中!



KITABAEIYO