

## 片頭痛



片頭痛とは、頭にズキズキと脈を打つような痛みが起こる症状のことで若い女性に多くみられる傾向がありますが、はっきりとした原因は解明されていません。

不規則な生活やストレス、気圧の変化、月経周期などさまざまな要因によって引き起こされると考えられています。

### 予防のための栄養と体操

#### ビタミンB2



エネルギーを作るために必要な栄養素です。エネルギーが不足すると疲れやすく、片頭痛の原因になると言われています。ビタミンB2は肉や魚、乳製品、卵などの動物性食品に多く含まれています。

#### 鉄



鉄が不足すると、全身へ酸素を運搬する能力が低下する為疲れやすくなり、片頭痛の原因になると言われています。鉄は、赤身肉、魚類、野菜、卵、海藻類に多く含まれています。

#### 飲み物



- ・フィーバーフュー  
(ハーブティーの一種)  
→血流を改善する働き
- ・ジンジャーティー  
→ショウガには、片頭痛の症状を和らげる効果あり

### 女性は片頭痛になりやすいかも!?

片頭痛は全世代で女性に多くみられます。女性の片頭痛は、ホルモンが大きく関係しています。女性ホルモンのエストロゲン分泌は、月経周期に伴って大きく変動しており排卵日と月経開始期に急激に低下します。この急激な変動が頭痛発作に関係し片頭痛が起きやすくなります。



そんな月経開始期の片頭痛には、女性ホルモンの代わりにすると言われる「大豆イソフラボン」の補給が効果的だとされています。豆腐や納豆などの大豆製品を積極的に取り入れてみましょう。



### 1日2分の「片頭痛予防体操」

- ①足を肩幅くらいに開き、ひじを軽く曲げる
- ②両腕を **内側**へ回す
- ③両腕を **外側**へ回す  
→6回繰り返しましょう!



#### ポイント



肩回りのコリをほぐすことで、血流の巡りが良くなり、片頭痛の予防に繋がります。

# ほうれん草と卵のふんわり炒め



## 【材料】(2人前)

- ・ほうれん草 1束
- ・卵 2個
- ・ごま油 小さじ2
- ・塩コショウ 適量
- ・炒りごま 適量



## ポイント



ほうれん草・卵には  
ビタミンB2・鉄が  
多く含まれており、  
片頭痛予防が  
期待できます！

## 【作り方】

- ①鍋にお湯を沸騰させ、ほうれん草を入れ、1分ほど茹でて流水に取り、水気を絞り、根元を切り落としてから3cm幅に切る。
- ②中火で熱したフライパンに、ごま油を半量と溶いた卵を入れかき混ぜ、半熟状になったら一度取り出す。
- ③残りのごま油と①を入れ、中火で1分ほど炒めた後②を戻し入れ塩コショウで味付けし、最後に炒りごまをふりかけ完成。

オススメ  
健康食品

# meiji メイバランス

おいしく手軽に毎日の栄養バランスアップ！

ミルクテイスト  
シリーズ



～甘めが  
お好きな方に～

少量高エネルギータイプ

Arg  
シリーズ



～ベッドなど  
同じ姿勢が  
続く方に～

少量高エネルギータイプ

～爽やかな酸味が  
お好きな方に～



少量高エネルギータイプ

発酵乳仕込み  
シリーズ

～乳酸菌飲料の  
ようなすっきり  
とした味わい～

ミチタス  
シリーズ



糖質・脂質低減タイプ

## 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。

### 8・9月の開催日

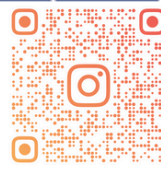
【富田林】ご予約受付中  
8/21(水)・9/11(水)  
富田林市向陽台2-2-12  
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中  
8/16(金)・9/20(金)  
河内長野市立交流センターキックス  
9/29(日)  
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