

むくみ解消方法

●マッサージで解消

握りこぶしをつくり、足首→ふくらはぎ→太ももの順で、下から上へマッサージしましょう。さする程度でOK！途中通過するひざ裏と、最後に到達する足の付け根にはリンパ節があります。リンパ液が滞りやすい場所なので、指先で5～6回フッシュして流れを良くしましょう。



●運動で解消

仕事の合間などちょっとした時間に、軽い屈伸運動をして筋肉のポンプ作用を働かせましょう。エレベーターではなく階段を利用する、信号待ちに爪先立ちを繰り返す、なども効果的です。

●栄養バランスで解消

☆カリウム …血液中のナトリウムとバランスをとって、余分な塩分を尿として排出させます。
(スイカ・バナナ・きのこ・豆類・海藻類など)



☆クエン酸 …体内の新陳代謝を活発にし、血液やリンパの流れを促します。
(梅干し・レモン・リンゴ・お酢など)



☆たんぱく質 …水分を血管の中に留める働きがあります。
(肉・魚・たまごなど)



他にも、血液の流れを良くするビタミンE、新陳代謝に働くビタミンB群なども有効です。バランスの良い食事を心掛けましょう。

むくみは、病気や怪我などからくる病的症状の場合があります。長時間むくんでいる、体全体がむくんでいる場合は、一度病院で診察してもらいましょう。

一過性のむくみは、普段の生活改善で十分ケアできます。食生活に気をつけ、むくみのない生活を送りましょう♪

広中央店 松本

美肌成分たっぷり「鮭」

夏の暑さも和らいで、すっかり秋の気候になりましたね！今回は秋の旬、鮭をご紹介します！



鮭は、「秋味（アキアジ）」として親しまれる秋を代表する魚で、9月～11月が旬とされています。クセがなく食べやすい魚で、美容や健康に良い成分がたっぷり入っているんです！

栄養素

《アスタキサンチン》

天然色素の一種で、鮭の独特なピンク色はこの成分が影響しています。強い抗酸化作用があり、ストレスや紫外線で発生した活性酸素を抑制してくれる作用があります。また、皮膚のハリを保つコラーゲンやエラスチンの生成を促進する働きや、色素沈着を抑えて美白を維持する働きも。

《DAME（ジメチルアミノエタノール）》

必須脂肪酸のひとつで、緩んだ筋肉を収縮させることにより、肌のハリを保つ働きがあります。

《プロテオグリカン》

糖タンパクのひとつで、水酢（ひず）と呼ばれる頭の軟骨に含まれます。水分をたっぷり抱え込む性質を持っており、その力はヒアルロン酸をしのぐと言われています。

その他にも、脳を活性化させるDHA・EPA、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、血流を良くするビタミンEなど、栄養素が豊富に含まれています。

鮭の美容成分をしっかり摂るポイント！

①皮も一緒に食べるべし

鮭の皮にはコラーゲンが豊富に含まれており、皮の下の脂肪には、DHAやEPAが含まれています。捨てるのはもったいない！

②焼きすぎ注意

焼きすぎると、せっかくのアスタキサンチンが損失してしまいます。焦げすぎないように注意しましょう。

③ビタミンCと一緒に摂るべし

アスタキサンチンはビタミンCと同時に食べることで吸収が良くない、効果がアップします。ビタミンCの多い、ピーマン・ゴーヤ・パセリ・柑橘類と一緒に食べるようにしましょう。