

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

気象病対策

気圧や温度、湿度など気候の変動に伴い起こる不調「気象病」。梅雨は気圧の変化で血行不良や自律神経の乱れを起こしやすく、関節痛や肩こり、頭痛に悩まされる方も。規則正しい生活や運動などで体へのストレスを減らすとともに、下記の栄養素をとることを意識しましょう。福田（東御・管理栄養士）



〈頭痛予防に効果的な栄養素と手軽に摂る方法〉

ビタミンB2：乳製品やキノコ類、納豆、卵、アーモンドなど → 普段の食事に**コップ1杯の牛乳**や**納豆1パック**追加

マグネシウム…偏頭痛予防に：海藻や干しエビ、玄米、そば、ナッツ類、豆類など → お味噌汁に**乾燥わかめ**小さじ1追加、おやつを**ナッツ**に



〈肩こり解消に効果的な栄養素と手軽に摂る方法〉

ビタミンB1：豚肉、赤身肉、ほうれんそうなど → お肉を選ぶときは**赤身の多いもの**を選ぶ

ビタミンE：卵、カボチャ、アーモンド、オリーブオイルなど → ドレッシングを**オリーブオイル**に変える

肩こり、肩こりからくる頭痛には血行を促進する『**長城冠丹元顆粒**』
ニンニクの力で筋肉をほぐす『**オキシピタンシリーズ**』がおすすめです。



やっぱりカルシウム！『ブ ril Ca・D3』で健康習慣

自分自身、子供の頃から服用していたカルシウム。古くから知られる成分ですが研究が進みはっきりしたのはやっぱり重要ということ。ブームになりいつしか忘れられてしまう成分とは違うんです。ビタミンD3配合で吸収も促進される医薬品カルシウム剤『**ブ ril Ca・D3**』、健康習慣にどうぞ！ 斉藤（開設者）



カルシウムは約99%が骨や歯に存在！

骨は25～30才までにつくられるので、若いうちに充分に骨をつくり、それ以降はカルシウムを流出しないように補給に注意しなければいけません。

カルシウムが不足すると…

カルシウムの主な働きは『骨格や歯を形成』するだけでなく、『血液の凝固に関与』、『神経の伝達に関与』、そして『筋肉の収縮に関与』するため、不足すると血液、神経、細胞、代謝などにいろいろな障害をきたします。体の中で非常に重要な働きをしているのです！

～ 水なしで服用できる**チュアブルタイプ**のカルシウム剤 ～



ブ ril Ca・D3 30錠 **2,640円**