

リレーエッセイ みんなの栄養相談室②

## 片頭痛と食品は関係するの？

頭痛、実は大好きな食べ物が誘発しているかも。血管拡張・収縮作用のどちらも誘因と成ります。



**血管拡張作用**を有する食品・物質 **アルコール飲料・特に赤ワイン**（ヒスタミン様物質、ポリフェノール） / **ベーコン・ソーセージ**（亜硝酸化合物） / **アスパルテーム**（甘味料）

**血管収縮作用**を有する食品・物質 **チョコレート・ココア**（チラミン、ポリフェノール、カフェイン） / **チーズ・柑橘果物**（チラミン） / **スナック菓子・うまみ調味料**など（グルタミン酸ナトリウム）・**コーヒー・紅茶・緑茶**など（カフェイン）

（参考資料：日本頭痛学会）



私はアルコールとカカオ含有量の高いチョコレートのみ反応します。該当すると思ったら、過剰摂取に気を付けてください。逆に頭痛の予防に摂ってほしい成分は、マグネシウムとビタミンB2。ごまや大豆、わかめ、ひじき、牡蠣、玄米、卵やうなぎ、納豆、レバーなどに多く含まれています。佐藤（常田・管理栄養士）



## 身体の基礎を強くする！！『レバコール』

私たちの薬局のロングセラー、天然アミノ酸を配合した栄養剤『レバコール』。皮膚、筋肉、血液、毛髪、爪、酵素…これらも全てアミノ酸からつくられています。だから身体の基礎を強くすることが、様々な症状を改善するための近道！試飲もできますのでお気軽にご相談下さい。斉藤（開設者・薬剤師）



**2つ以上思い当たる方、1ヶ月続けてみて下さい！**

ひどい疲れ	肝臓の疲れ	冷え症・貧血
お肌が荒れる	かゆいヒフ病	ツメが割れる
胃腸が弱い	体調が悪い	体がだるい
アレルギー	ねむれない	肩がこる
食事が不規則	自律神経失調症	精力減退
髪に元気がない	「ち」が悪い	もの忘れ



～ 缶や飲みきりボトルタイプもあります ～

**レバコール** 250ml2本～ **3,600円** +税