

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

この季節ならではの頭痛、「天気痛」



梅雨時の気候の変化は自律神経を乱し、さまざまな不調を引き起こします。代表的な症状「頭痛」は体の循環が悪くなり、血液に水分が溜まって血管がむくんだ状態になり神経を圧迫することで起こると言われています。最近では「天気痛」「気象痛」といった別名がついているそう。つらい天気痛を乗り切るために、むくみを取り血液循環を良くする食べ物を摂りましょう！

屋ヶ田（古里・管理栄養士）

★梅雨の頭痛におすすめの食べ物★

バナナ、ナッツ類、大豆製品は頭痛軽減に必要なマグネシウムと余分な水分の排出を促すカリウムを多く含む天気痛のお助けフードです。



お薬もうまく使いましょう！ ◎頭痛に**冠丹元**…血行不良からくる頭痛、肩こりに 血流を改善して頭痛を鎮めます

◎だるさ、疲れに**若甦**のお湯割り…自律神経のバランスを整えてだるさを吹き飛ばします



気になったら始め時！『アルツハイチャージ』

なかなか旅行もできず、自宅での休日。テレビ、動画サービス、ゲームなどで過ごしている人が多いそうです。共通するのは、体は動かさなくても脳だけはしっかり疲れてしまうこと。そんな時にはイチョウ葉エキスなどをたっぷり配合した『アルツハイチャージ』をお試し下さい。私もヘビーユーザーです。齊藤（開設者）



◎年齢は関係ない！ 誰だって脳は疲れている！

『会話に「あれ」「それ」が増えてきた』『仕事・勉強・育児など考えることが多い』

『スッキリした毎日を送りたい』、そんなあなたに年齢、性別問わずおすすめします

◎脳の機能を維持！ 話題の成分をたっぷり配合

- ◆イチョウ葉エキス…抗酸化物質ポリフェノールを含み、ドイツでは医薬品にもなっています
- ◆DHA・EPA…体内で合成できない必須脂肪酸 ◆アスタキサンチン…カロテノイドの一種
- ◆ホスファチジルセリン…脳を構成するリン脂質成分 ◆トコリエノール…ビタミンEの一種

～ 1日3～6粒を目安に おすすめは6粒です ～

アルツハイチャージ 24粒 1,296円 180粒 9,504円・他

