

# ～肩こいを解消～

肩こりの原因の一つは血行不良です

血液の循環が悪くなり、疲労物質が血液中にたまることで肩こりを起こします

血行促進にはバランスのとれた食事が大切です

## ★日常生活から考えられる原因★

### 1. 同じ姿勢でのデスクワーク

長時間のパソコンに向かっていることで、首や肩周辺の筋肉に緊張が続き、肩こりの症状があらわれます

### 2. 眼精疲労

パソコンや携帯電話などによる長時間にわたる目の酷使が肩こりの症状を引き起こします

### 3. 運動不足による筋肉疲労と血行不良

日頃から体を動かしていないと、筋肉が普段使われないので、筋肉の緊張や疲労が起こりやすく、肩や首筋がこります

### 4. ストレスによる緊張

肉体や精神にストレスを受けると、筋肉を緊張させる自律神経の動きが活発になります

### 5. 寒さによる肩の筋肉の緊張、自律神経の乱れ

寒さによって自律神経の乱れを引き起こすために、筋肉の緊張が強まり肩こりの原因となります



## 肩こりに良い食べ物

### ○体を温めてくれる食材

・赤唐辛子・しょうが・ごま・クコの実



### ○鉄分を多く含む食材

・レバー・アサリ・大豆



### ○血行を良くするビタミンEを含む食材

・落花生・うなぎ・ひまわりの種・アーモンド



### ○クエン酸を多く含む食材

・梅・柑橘類



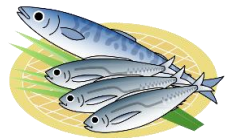
### ○カルシウムを含む食材

・ヨーグルト・チーズ・納豆・ひじき・小松菜



### ○マグネシウムを含む食材

・にがり・ナッツ類・しらす・いわし・味噌



## 肩こりにあまり良くない食べ物

### ●砂糖・菓子パン

・砂糖の取りすぎは、肝機能の低下を引き起こします  
パン自体に、バターや砂糖も多く含まれている為  
更に、ジャムやバターなどを塗って食べると  
油分、糖分の取りすぎになり、

冷え、むくみ、肩こりの原因になります

★ハチミツがオススメです

