

食養生 腰痛・膝痛

腰痛の予防・改善には、腰の腱を補強する成分であるコラーゲンが効果を発揮します。コラーゲンを多く含む鶏手羽、豚足、ふかひれなどをとり、その吸収を促すビタミンCも一緒に補うとよいでしょう。

関節痛の緩和には、関節の動きをスムーズにし、衝撃も吸収してくれるコンドロイチンがあります。コンドロイチンは、鶏の軟骨、魚の煮ごり、ふかひれ、納豆、オクラなどに多く含まれています。

また、青背魚(さば、さんま、あじ、いわし)に多いEPAやDHA、ポリフェノールなどの抗酸化成分は、関節の炎症をやわらげるよう働きます。

ストレッチや軽めの筋肉トレーニングも、腰痛と関節痛の予防、痛みの緩和に効果があります。

2本の足で歩く人類は、上半身の重さをすべて背骨や腹筋、背筋などが支えています。その為に、長時間同じ姿勢を続けていたりすると腰や膝に疲労が蓄積し、痛みが出やすくなります。

また、骨や筋肉は年齢とともに弱くなり、骨粗鬆症や椎間板ヘルニア、変形性膝関節症など、腰痛や膝痛の原因になる病気も増えてきます。こうした病気を防ぐためにも、日頃から骨や筋肉を強化しておきましょう。

骨粗鬆症は特に女性に多く見られる病気で、女性ホルモンのひとつであるエストロゲンがこれに関係します。エストロゲンには骨の形成を促し、骨量の減少を抑える働きがありますが、閉経後はエストロゲンの分泌量が極端に減るため、骨粗鬆症になりやすいのです。

骨粗鬆症の予防に最も大事な成分はカルシウムです。カルシウムが多いのは、牛乳などの乳製品、小魚、桜えび、大根の葉、かぶの葉、みずな、菜の花、モロヘイヤ、ひじきなどです。さけやきくらげ、しいたけに多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を高めます。納豆に含まれるビタミンKはカルシウムを骨に取り込むよう働きます。女性ホルモンと同じような働きをする大豆イソフラボンも、骨量が減って骨が弱くなるのを防ぎます。朝に味噌汁を飲みましょう。



【肌荒れによい主な食材】

小魚、桜えび、大根の葉、かぶの葉、乳製品、納豆、大豆製品、牛の筋、豚の筋、豚足、鶏手羽、ふかひれ、いか、えび、かに、小魚、くらげ、なまこ、うなぎ、牡蠣、海藻、くるみ、松の実、栗、黒豆、ナッツ、シナモン、うこんなど。

