

11 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

体調改善のためのミネラル摂取

編集・発行 〒221-0051
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16
医療法人社団快晴会 広報室
田奈鍼灸院

ハロウィンが終ると街はクリスマスを意識した飾り付けが増えてきます。なんだか気が早い気もしますが、街にいながら季節を感じることができていいなとも思います。クリスマスモードが高まってきたということは、そろそろ本格的な冬到来。寒さによる不調が出やすい季節は、無理せずしっかり養生することが大切ですよ。



今月の健康ニュース

◎ ミネラル不足？

なんだか体がだるい、重い、体調がすっきりしない。そんなお悩みはありませんか？それはもしかしたら、ミネラル不足が原因かもしれません。体の調子を整えるためにはしっかりと補給したいところです。

人間の体に必要なミネラルは 16 種類。そのいずれも、体の機能を維持するために欠かせないものです。しかも、ミネラルは体内で作ることができません。なので、食事で摂ることが非常に重要になります。

とは言っても、一日あたりの必要量はさほど多くないので、普段の食生活によってはそれほど意識しなくても摂取できていることもあります。ただ、この忙しい現代社会、なかなか三食バランスの良い食生活を送ることは難しいですよ。そこで特に不足しやすいミネラルだけでも意識してみましょう。



◎ 摂取したいミネラルのヒント

まずは、血液の中で体内に酸素を届ける働きのある「鉄」。鉄が不足すると酸素が行き渡りづらくなり、鉄欠乏性貧血になってしまいます。鉄が多い食材として有名なのがレバーですが、苦手な人はあさりやひじき、小松菜などにも多く含まれています。吸収を助けるビタミンCと一緒に摂るようにしてくださいね。

不足しやすいミネラルの中でもう一つ重要なのが、「マグネシウム」です。マグネシウムには心臓の働きを正常に保つ働きや、骨粗鬆症の予防にも効果があります。先程おすすめ食材として紹介したあさりには、マグネシウムも多く含まれていますのでぜひ摂りたいところ。マグロや青のりなどもおすすめです。

今回紹介した食材をひたすら食べるのも不健康です。大事なことは必要なミネラルが何で、どんな食材に多く含まれているかを覚えること。

最近食べてない食材があったらぜひ食卓に取り入れてみてくださいね。

参考にしてみてください ↓

<http://www.maff.go.jp/j/fs/diet/nutrition/mineral.html>

～クリニックからのお知らせ～

江ノ島整形外科・外科

11/26(土)休診

11/30(水)休診

湘南ライフ内科クリニック

11/9(水)代診(加藤医師)

11/26(土)休診

のなかこどもクリニック

11/4(金)午前休診

※ 就学時検診の為、
午後 3 時から診察開始