

## なすの南蛮風



### 材料(4人分)

- なす ..... 3本
- 小ねぎ ..... 1本
- みょうが ..... 1個
- しょうが ..... 少々
- しょうゆ ..... 大さじ1・1/2
- 酢 ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 小さじ1
- ごま油 ..... 小さじ2

### 作り方

- ① なすはヘタを落として3~4センチの長さに切り、さらに縦長に切る。ラップをして電子レンジで4~6分加熱し、食べやすく裂く。
- ② 小ねぎ、みょうが、しょうがをみじん切りにし、Aの調味料と合わせておく。
- ③ なすを器に盛り付け、②を上からかける。



### 一人分の栄養価

エネルギー	47 kcal	脂質	2.1 g
たんぱく質	1.4 g	塩分	1.0 g

運動しているときや眠っているとき、突然足がつって激しい痛みが襲われたり、目が覚めたりした経験はありませんか？性別や年齢に関わらず「こむら返り」ともいわれる「足のつり」。冷えるときと良くないという点から、一般的に冬に起こりやすいと思われるがちですが、実は夏のほうが起こりやすいといわれています。

## 「足がつる」「こむら返り」の話



### ●こむら返りとは

本人の意思に関わらず筋肉が突然けいれんすることで起こり、筋肉が過度に収縮したまま硬直し、元に戻りにくくなる状態のことです。筋肉やアキレス腱にある「腱紡錘」が、筋肉の伸縮をうまく制御できなくなることで1つの要因と考えられています。また、糖尿病や椎間板ヘルニア、腎疾患、脳梗塞、下肢静脈瘤などの病気が原因で足がつることもあります。

### ●こむら返りの主な原因

①運動：筋肉を使うことで、体内のミネラルが急速に消費されます。筋肉が正しく動くために必要なエネルギーの補給が間に合わず、筋肉疲労を起しやすくなり、発症します。

### ②加齢：睡眠中に足がつると

いったん症状は中高年の人によく見られます。これは、加齢に伴う筋肉量の減少や血行不良などのさまざまな要因が考えられています。

### ③冷え：夏場は空調の影響によ

り体が冷えやすくなります。足元が冷え、血管が収縮することで血液の循環が悪くなるとともに、冷えによる筋肉緊張も加わり足がつりやすくなります。

### ④脱水：主に長時間の運動によ

る大量の発汗、消化不良による下痢など。また、睡眠中にも約500mlの水分が失われるといわれており、軽い脱水症状に陥ることもあります。ミネラルは汗や尿と一緒に排出されやすいので、自分でも気

が付かないうちに体内のミネラルバランスが崩れ、筋肉の伸縮をうまく制御できなくなる発症します。



### ●予防方法

- ① 軽めのストレッチや日ごろから階段を利用するなどして適度な運動を行い、筋肉の衰えを防ぎ、血流を良くしましょう。
- ② 疲れを感じたらしっかりと睡眠をとり、心と体のリフレッシュを図りましょう。
- ③ 温度変化に応じて着衣を選ぶ、入浴をして血行を良くす

るなど、身体を冷やささないようにしましょう。

④ミネラルが不足しないように、カルシウムやマグネシウムを中心にバランスの良い食事を心がけましょう。

⑤弾性ストッキングを着用することで改善することもあります。

⑥こむら返りに効く薬や漢方もあります。かかりつけ医に相談し、ご自身にあったケアを行いましょう。

こむら返りを慢性化させないためには、日常生活を見直し、自分にあつた方法で予防していくことが大切です。慢性的に症状が続く場合や、異変を感じた場合には、すぐにかかりつけ医に相談しましょう。

元気づくり課 保健師