

# アルジェン又新聞4月号



千葉店

0120-057-860

五井店

0120-057-620

茂原駅前店

0120-058-565

## 春になると急増する「むくみ」・・・

春のお悩みは花粉症だけではありません！  
この時期足がむくみ始める方も多いです。

## なぜ春になると足はむくみ始めるの？

原因は靴にあります

足がむくむ原因⇒足が疲れてふくらはぎが硬くなる

足が疲れる要素⇒「靴」・・・パンプス・ハイヒール

☆冬の間はブーツを履く機会が多いのですが、実は構造上ブーツは  
足に優しい靴なのです

不安定な靴・足に合わない靴は足をすぐに疲れさせ、ふくらはぎ  
に負担をかけてしまいます。

☆ふくらはぎの筋肉が硬くなることでむくみ症状が出てきてしま  
います

## 硬いふくらはぎは「むくみ」続けます！！

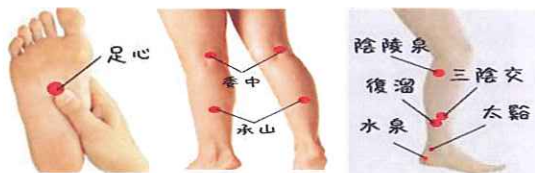
ふくらはぎの状態は？ 1カッチカチ 2プニユプニユ 3パンパン

☆ふくらはぎは柔らかくないとポンプ機能が働かなくなり、足に溜  
まった血液を上押し上げることができないのです。

ふくらはぎをマッサージでほぐし、硬くなる原因をとりぞく  
ことが大切です

むくみに効く、ツボ⇒承筋・承山・三里・三陰交

- ・食後すぐ
- ・高熱があるとき
- ・体調が悪いとき
- ・泥酔時
- ・妊娠中はツボ刺激は避ける



## 春のむくみにそらまめ

空に向かって上向きにさやが伸びることから、「空豆」と  
呼ばれています。

春の盛りに出回る空豆は、植物性たんぱく質に富んだ滋  
養食品。皮の部分は植物繊維を含み、腸の運動を高めます  
又、そら豆に含まれる「カリウム」はむくみ防止になり、  
「ビタミンB1・B2」も豊富で、脂肪の代謝を促す効果も  
あります。春のむくみにはもってこいの食材です。



### <焼きそら豆>

1. そら豆はさやごとグリルに入れ、皮が焦げるくらいまで7~9分ほど焼く。
2. さやをむいて、好みで薄皮もむき、しょうゆをつけていただく。