

# 食事で腰痛予防

気温が下がると多くなる腰痛。

メディカルスポーツマイスターでも腰痛の患者様の来店が多くなります。

腰痛の原因は様々ですが、症状によっては食事で予防できる可能性があります。

◎**身体をあたためる食材**：しょうが、ねぎ、玉ねぎ、唐辛子、カレー粉など

逆に冷やす食材は、きゅうりやメロンなどのウリ類、南国系フルーツ、  
コーヒー、紅茶などです。



◎**血行改善に役立つ食材**：青魚、レバー、鶏肉、玄米、きのこなどナイアシンを多く含むもの

◎**不足すると神経症状が出る恐れがある食材**：貝類、魚類、レバー、海苔、卵など

ビタミンB<sub>12</sub>を多く含むもの

植物油、芋類、野菜類、青魚など

ビタミンEを多く含むもの

\*摂れば摂るほど改善するというものではありません



◎**筋肉量の不足やバランスを整えるために役立つ食材**

筋肉をつけるには運動と栄養の両方が必要です。

基本的には食生活の偏りがあると筋肉がつきにくいばかりか、体調不良をもたらします。

欠食をしない、バランスよく食べる、インスタント食品ばかりに頼らないなど食生活を整えた  
うえで、主に筋肉量 up に必要な食材は下記のとおりです。

肉類、魚類、卵、大豆・大豆製品、乳製品などのたんぱく質源

貝類、たらこ、魚類、レバー、ココアなどの亜鉛を多く含むもの

卵、レバー、乳製品、うなぎなどビタミンB<sub>6</sub>を多く含むもの



サプリメントで摂る場合は過剰摂取の問題もありますので、一度ご相談ください。

以上4項目あげましたが、消化・吸収がスムーズでないとこれらは身体に取り込まれにくくなって  
しまいます。

消化・吸収をよくする方法として

・睡眠を十分にとりましょう

・食事開始をいつも同じくらいの時間にしましょう

食べ物を分解する酵素は、いつも同じ時間に食べることでその時間に多く出るようになります。

別の時間に食べると消化不良になる可能性も考えられます。

・腸の働きをよくするヨーグルトやキムチ、海藻類、きのこ類などを取り入れましょう。

腰痛は他にも関節の問題や、原因が複数ある場合も考えられます。

まずは基本的な食生活の見直しから始め、摂っていないものがあれば食事に取り入れてみましょう。

また、運動・治療に関することはスタッフにご相談ください。

藤枝店：054-647-1220 清水店：054-644-3726

\*当社ホームページ「お問い合わせ・ご相談」からでもメールでお問い合わせ可能です。