

春は気温差が大きく、体がその変化についていけず、
水分の巡りが滞りやすい＝むくみやすい 時期です。
「夕方になると足が重い」「朝、顔がぼんやりむくむ」
そんなお悩みが増えるのも、この季節ならではの。
むくみは放っておくと、

- ◎ 代謝が落ちる
- ◎ 太りやすくなる
- ◎ 疲れやすくなる など、ダイエットにも影響します。

今回はむくみの理解からスタートします！！

むくみの主な原因

☆水分不足

意外ですが、水分が足りないと体は“ため込もう”としてむくみます。

☆塩分の摂りすぎ

外食・お惣菜・パン・麺類は塩分が多め。体が水を抱え込みやすくなります。

☆ふくらはぎの筋力低下

ふくらはぎは“第二の心臓”。

血液や水分を押し戻すポンプが弱ると、足に水が溜まりやすくなります。

今日からできる、春のむくみ対策

① 朝コップ1杯の水

寝ている間に失われた水分を補うことで、体の巡りがスムーズに動き始めます。

- ・ 常温の水がベスト
- ・ 一気に飲みではなく、ゆっくり



② 塩分を“ちょっとだけ”意識

全部を抑える必要はありません。

「汁物は半分残す」 「麺のスープは飲まない」

これだけでも大きな差になります。

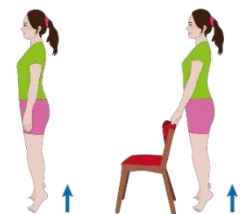


③ ふくらはぎを動かす簡単ストレッチ

座ったままでOK。仕事の合間にもできる【ながらケア】

- ・ つま先を上下にゆっくり動かす
- ・ かかとを上げて5秒キープ
- ・ ふくらはぎを軽くもむ

血流が良くなると、むくみが自然に引いていきます。



④ カリウムを含む食材を味方に

カリウムは余分な塩分を外に出す働きがあります。

おすすめ食材 ・バナナ ・ほうれん草 ・アボカド ・トマト ・大豆製品

無理なく取り入れられるものを選んでください。



春は“巡り”を整えると痩せやすい季節です

むくみが取れると、

◎体が軽くなる ◎代謝が上がる ◎見た目もスッキリ と、良いことが重なります。

4月は気温も上がり、体が動きやすくなる時期。

まずは“むくみをためない体”をつくることを意識してみてください。

大切なのは、無理なく続けられることから始めることです。

