

# 二葉・タカフジだより

## 【こむら返り】

夜中に突然あいたた〜っと足が攣って目が覚めた経験はありませんか？  
有痛性筋痙攣、一般的に「こむら返り」と言われる症状です。  
夜中にふくらはぎに起こることが多いですが、他の筋肉でも起こり、運動中や運動後、汗をかきやすい夏などにも起こります。  
原因としては、水分不足、血流不足や冷え、筋肉の疲労、筋肉量の減少などのほか、下肢静脈瘤、脊柱管狭窄症など疾患が原因となっていることもあります。

### こむら返りの応急処置

- ①攣った方の足を伸ばし片手でつま先をつかむ
- ②息を吐きながらゆっくりりてまえにひっぱりふくらはぎを伸ばす



### ☆ポイント☆

◎手が届かない場合はタオルをかけて引っ張ってもよいですが、急に引っ張らずにゆっくり行う！

Q. 伸ばしたけど治まらない…そんな時は？

A. 足首から膝裏にかけて優しくさすり上げる、ホットタオルなどで温めて血流を促す！ ⚠冷やすのはNG⚠

◎市販もされている漢方薬「芍薬甘草湯」もとても有効です。漢方はゆっくり効くと思われがちですが芍薬甘草湯は即効性がありますので常備しておくとお心です。

### 【寝る前に行いたい！むくみ解消法】

◎ストレッチ【アキレス腱伸ばし】



◎脚を上げて休む



◎両脚ぶらぶら



◎ふくらはぎのマッサージ



## ごちそうサラダでこむら返りを予防！



### 【材料（二人分）】

- ・鶏ささみ 2本 ・アボカド 1/2個 ・酒 大さじ1
- ・乾燥海藻ミックス10g ・アーモンド 6粒

- ・A(酢:大さじ1 しょうゆ:大さじ1/2 ごま油:大さじ2 塩:ひとつまみ こしょう:少々)

### 【作り方】

1. 鶏ささみは筋を取って耐熱皿に並べ酒を振り、ラップをふんわりかけて600wのレンジで3~4分加熱し、食べ易い大きさに裂きます。
2. アボカドは種と皮を取り、1.5センチ角に切り酢(分量外)をふります。
3. 乾燥海藻ミックスは水で戻して水気を切り、アーモンドは粗く刻みます。
4. Aをボウルに混ぜ1, 2, 3を加え、和えて出来上がりです。

## W発酵で栄養たっぷり糀納豆



### 【材料】

- ・糀 200g(乾燥糀でも可) ・人参 中1本 ・塩吹き昆布 25g
- ・醤油 140~150cc(めんつゆストレートの場合80cc)
- ・みりん 140~150cc ・納豆 200g ・白ごま 30g

### 【作り方】

1. 糀をほぐしておきます。
2. 人参は、食べやすい長さの千切りにします。
3. 鍋に醤油とみりんを入れて煮立て、人参を入れまぜながらひと煮立ちさせ、火を止め中身をボウルに移します。
4. 3のボウルにほぐした糀を加えてざっと混ぜ、人肌まで冷まします。粗熱が取れたら残りの全ての材料を加えて、良く混ぜて味を馴染ませ出来上がりです。  
出来上がった糀納豆は、保存容器に入れて冷蔵庫で保存します。  
(3週間くらい保存可能)