その「むくみ」春特有の原因かも？
今日からできる対策ポイントを解説！

むくみの正体は水分バランスの乱れ

むくみとは、体内の余分な水分が皮下にたまった状態のこと。

塩分を多く摂ると体内のナトリウム量が増え、
水分を体内に保持しやすくなります。
その結果、血管内の水分量が増え、血管から周囲の組織へ
水分がしみ出しやすくなり、むくみとして現れることがあります。

Office Oasis
Stay with you

その「むくみ」春特有の原因かも？
今日からできる対策ポイントを解説！

春のむくみの原因

- 寒暖差による自律神経の乱れ
- 花粉症などのアレルギー症状
- 冬に屋内にこもりがちによる運動不足
- 新生活による食生活の乱れ

これらが春のむくみの原因としてあげられます。

Office Oasis
Stay with you

その「むくみ」春特有の原因かも？
今日からできる対策ポイントを解説！

むくみを取るには「カリウム」がカギ

カリウムは、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがあります。
カリウムが不足するとナトリウムの排出がうまくいかず、
むくみの原因に繋がります。

春野菜でカリウムが多く含まれる食品

たけのこ　　新じゃがいも　　菜の花

アスパラガス　　春キャベツ

Office Oasis
Stay with you

その「むくみ」春特有の原因かも？
今日からできる対策ポイントを解説！

適切な水分摂取を

むくみを感じると「水を飲まない方がいい」と思いがちですが、実は逆効果。
水分摂取が少ない状態が続くと、からだは水分不足を補うために
水分を排出しにくくなり、体内の水分バランスが乱れやすくなります。

💧１日に必要とする水分量は約2.5L

飲み水(約1.2L)　＋　食べ物に含まれる水分(約1.0L)　＋　代謝水(約0.3L)

※代謝水・・・体内で栄養素が代謝される際に作られる水

必要な水分は食事・代謝水の水分も含まれるため、
飲み水は適量をこまめに摂取することが大切です。

Office Oasis
Stay with you

その「むくみ」春特有の原因かも？
今日からできる対策ポイントを解説！

塩分の摂りすぎに注意

むくみの原因の1つとして塩分の摂りすぎも挙げられます。
厚生労働省が定めた、1日の食塩摂取の目標量は
男性7.5g未満、女性6.5g未満とされています。

しかし、実際の平均摂取量は男性10.5g、女性8.9gとなっており、
男女ともに目標量を上回っているのが現状です。

- ✓ 汁物は飲み干さない
- ✓ 調味料はかけずにつける
- ✓ 香辛料やだしを活用

などの工夫で、自然に塩分を抑えることができます。

Office Oasis
Stay with you

その「むくみ」春特有の原因かも？
今日からできる対策ポイントを解説！

春のむくみ対策まとめ

- ✓ カリウムを意識する
- ✓ 水分をしっかり摂る
- ✓ 塩分を摂りすぎない

この基本がポイントです。

からだが軽くなると、気分も前向きになります。
新しい季節を軽やかなコンディションで迎えましょう◎

Office Oasis
Stay with you