

つりにくい筋肉を 作る生活と食事！



筋肉がつるって？

筋肉が硬く持続的に収縮したまま、しばらくもとに戻らない状態です。
主な原因は、**末梢の血流制限**、**ミネラル・水分不足**、**硬い筋肉**です！

1 交感神経の緊張

・交感神経が優位になると
末梢の血流が制限されます

→ **砂糖・小麦・カフェイン**の
取り過ぎは要注意！

2 ミネラルバランス

・**マグネシウム**や**カルシウム**
をたくさん摂取しよう！



3 水分不足

・のどが渇く前に水分補給！

・特に**運動前後**や**就寝前**は
水分補給をしておこう！

4 食事内容と時間

・**深夜の食事**や**飲酒**が
筋疲労の原因に可能性も！

・**和食中心**で、3食食べよう！
→ ○ 食物繊維 × 脂質

その他

① **ストレス・睡眠不足・過重労働**は
交感神経が緊張し、つる原因に！

② **スマホ・パソコンの過使用**による
目の疲労や、**喫煙**もつる原因に
なります！

ポイント！！
筋肉はマッサージや
ストレッチを定期的
に行いましょう！

