



痛みや痺れを改善する栄養素



痛みや痺れを  
改善する  
5つの栄養

1. 動物性タンパク質

2. ビタミンB群

3. ビタミンC

4. マグネシウム

5. 水分

## 動物性 タンパク質



筋肉や内臓、抗体、神経伝達物質、血液、髪の毛などをつくる材料。

タンパク質が不足すると、筋肉は細く硬くなり神経などに触れ痛みをつくる。



## 1日に必要な タンパク質



1日に必要なタンパク質は

1日 60g 1食 20g

動物性タンパク質を300g食べて、1日に必要な60gのタンパク質がとれる。

※食品100gで、1食分（20g）のタンパク質がとれる。



筋肉をつくり  
神経機能を  
正常にする栄養

- ・ビタミンB1、B6
  - ・ビタミンB2
  - ・ビタミンB12
  - ・ビタミンC
  - ・マグネシウム
- 



## ビタミンB群



ビタミンB1・B6は、筋肉や神経の代謝をよくする。

ビタミンB2は、タンパク質を合成して筋肉や内臓などをつくる。

ビタミンB12は、末梢神経の痛みや痺れの緩和と新しい血液をつくり血液を増やす。

※白米や麺類などの炭水化物（主食）や甘いものを食べ過ぎるとビタミンB群の消費が増え、痛みや痺れが出やすくなります。

# ビタミンC マグネシウム

ビタミンCが不足すると、筋肉が萎縮し、歩行困難や痛みを感じる。

ビタミンCを多く含む食べ物は、ジャガイモ、赤ピーマン、黄色ピーマン、ほうれん草など。

マグネシウムが不足すると、筋肉が緊張し、足がつれたり痛みを感じやすくなる。

マグネシウムを多く含む食品は、海藻類、魚介類、ナッツ類。





栄養を全身に  
巡らせる水分

1日に1ℓ～1.2ℓの水分を摂って血の巡りをよくすることで、栄養が全身にいきわたり痛みが改善する。

また、起きている間に5～7回トイレに行くのが理想的です。5回以下なら、老廐物が排出しきれていない可能性があります。