

4.むくみ

むくみ

<原因>

- ・胎児の成長に伴い子宮が大きくなり、血管が圧迫されて血液の循環が悪くなるため起こります。

<対処方法>

- ・靴下や下着などの衣類がきついと血の流れを抑えてしまうので、ゆったりとしたものにしましょう。
- ・1日1～2回、1～2時間程度横になると改善します。また、足を高くして休むとよいでしょう。
- ・長く立ち仕事をするときや、同じ姿勢を続けるときは、着圧ソックスを着用もよいでしょう。
- ・食事は塩分を控えることを心がけましょう。



◎塩分を控えるコツ◎

- ① 新鮮な材料を使い、持ち味を生かしてみましよう
昆布、かつお節、煮干、干し椎茸などでだしをとると、塩や醤油の量が少なくて済みます。
- ② 加工食品に気をつけましよう
ハム、かまぼこ、漬物、佃煮、はんぺん、ちくわ、チーズ などは注意が必要です。
- ③ 香辛料や酸味が味のポイント
カレー粉、コショウ、などの**香辛料**。酢、レモンなどの**酸味**。わさび、ショウガ、ミツバ、オオバなどの**香味野菜**など、上手に利用するとよいでしょう。
- ④ 砂糖の味付けは控えめにましよう
砂糖やミリンを少量にして薄味に慣れれば食塩の量を減らせます。
- ⑤ 調味料を使いすぎない工夫
1日分の量を小さい器に入れておき、残った分を翌日にまわさない。
食卓に醤油、ソース、食卓塩などの容器を置いておかない。
- ⑥ 料理の組み合わせを工夫ましよう
煮る、焼く、蒸す、など、調理法の違う献立を組み合わせ、薄味でもいろいろな味を楽しめます。