

# めまい・立ちくらみ

## 【原因】

**\* 内耳の病気 \* 脳の病気 \* 低血圧 \* 貧血 \* 更年期障害 など**

あまり心配のないものから、危険なものまで様々です。

ずっと続くめまいや、起き上がれない程ひどいめまいがある場合は、すぐに病院を受診しましょう。何が原因なのかを調べて、それに対する治療が必要です。

## 【生活上の注意】

**\* 過労や睡眠不足は避け、ストレスをためないようにする**

長く続くと、三半規管がむくんだ状態となり、めまいを起こしやすくなる。

**\* 禁煙する**

たばこは内耳の血行を悪くし、めまいの原因になる。

**\* 赤身の魚や肉・緑黄色野菜・貝類などを上手に組み合わせて摂る**

ビタミンB<sub>12</sub>をはじめ各種ビタミン、鉄分、葉酸などをしっかり摂る。

# ビタミンB<sub>12</sub>

## 特徴

- \* 正常な赤血球を作るときに必要
- \* 神経の伝達をスムーズにする
- \* 睡眠・覚醒のリズムを整える
- \* 水溶性のビタミンで、過剰症に心配なし
- \* 植物性の食品にはほとんど含まれず、肉類や魚貝類などに含まれる

ビタミンB<sub>12</sub>は鉄の補給で改善されない貧血を治すことから発見されたビタミンだよ

## 豊富に含まれている食品

レバー、牛ヒレ、  
しじみ、すじこ、あさり、  
いくら、たらこ、さんま  
焼き海苔  
牛乳、たまごなど

# カツオのさっぱりサラダ

〈材 料：2人分〉

- ・生カツオ 1 さく
- ・玉ねぎ 中 1/4 個
- ・しそ 2 枚
- ・レタス 2~3 枚
- ・にんにく 1 片
- ・しょうが 適量
- ・万能ねぎ 適量
- ・醤油 大さじ 1 と 1/2
- ・みりん 大さじ 1
- ・酒 大さじ 1
- ・ごま油 大さじ 1

## 1人分

|                      |          |
|----------------------|----------|
| ・エネルギー               | 226 kcal |
| ・たんぱく質               | 25.2 g   |
| ・脂質                  | 7.1 g    |
| ・炭水化物                | 11.2 g   |
| ・食塩相当量               | 2.1 g    |
| ・ビタミンB <sub>1</sub>  | 0.16 mg  |
| ・ビタミンB <sub>12</sub> | 7.6 μg   |



## 〈作り方〉

- ① レタスを食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② かつおを 1 cm 幅に切る。
- ③ 玉ねぎは薄切りにして水にさらして辛味をとり、ざるにあげる。
- ④ にんにくとしょうがは細かく刻み、万能ねぎは小口切りにする。
- ⑤ ボウルに②~④と調味料を合わせる。
- ⑥ 皿に①のレタスを敷き、⑤を盛り付け、細切りにしたしそを乗せて出来上がり。

めまいの原因は様々ですが、自律神経の不調や疲れなどがあります。かつおには、神経の働きを整える役割のあるビタミンB<sub>12</sub>や、疲労回復に良いとされるビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれています。今回のレシピで使用した、にんにくやねぎ類はビタミンB<sub>1</sub>の働きを良くします。

これから暑くなり食欲の落ちやすい時期ですが、旬のかつおをさっぱりと食べられるのでぜひお試しください。

はいやく栄養士 塚本

# カツオのさっぱりサラダ

