

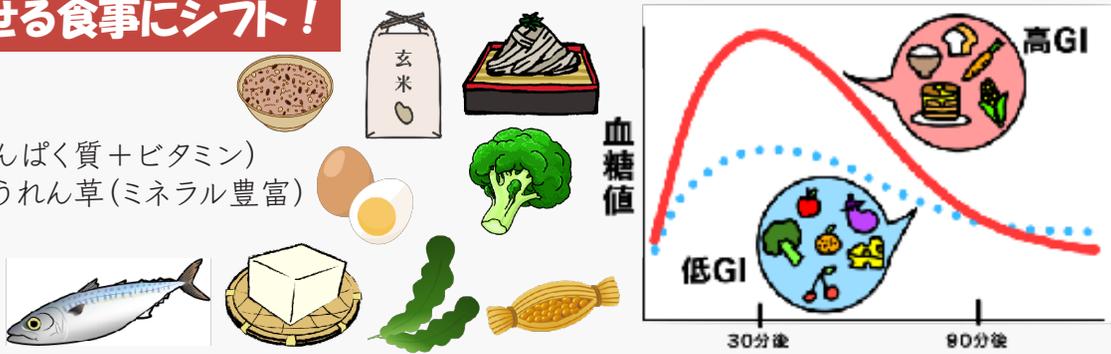
# 頭痛体質を改善するための栄養と習慣とは？

## ① 血糖値を安定させる食事にシフト！

【おすすめ食材】

- 玄米、そば、雑穀米
- 納豆、卵、豆腐、青魚(たんぱく質+ビタミン)
- 海藻類、ブロッコリー、ほうれん草(ミネラル豊富)

まずは“白い炭水化物”を“茶色い炭水化物”に変えることからスタート！



## ② 糖質代謝に必要な“ビタミンB群”を補給

糖質を代謝するには、ビタミンB1・B6・ナイアシンが不可欠。糖質過剰によりこれらが大量に消費されると、神経伝達が乱れて頭痛を引き起こします。

【サプリでの補助も◎】



吸収率の高い活性型ビタミンBコンプレックスがおすすめです。

【ビタミンB群が豊富な食材】

- 豚肉、レバー、うなぎ、玄米、にんにく、卵、豆類、海苔



## ③ セロトニンの材料「トリプトファン」を増やす！

【トリプトファンが多い食材】

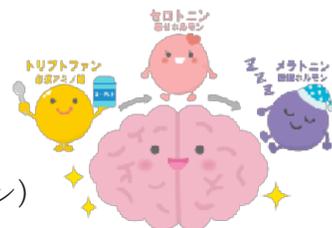
- 大豆製品、バナナ、ヨーグルト、卵、魚、チーズ



トリプトファン

↓  
セロトニン

↓  
メラトニン(睡眠ホルモン)



この流れが整うと、痛みが強くなり、ストレス耐性もUPします。

## ④ 生活習慣：ストレスと姿勢を整える

1日1回の深呼吸(副交感神経のスイッチ)



パソコン作業は1時間に1回立ち上がる



首・肩のストレッチで血流UP



湯船にゆっくり浸かる(入浴で末梢血管拡張)



## ⑤ 整体や鍼灸で頭痛体質を根本から改善！

“薬に頼らない頭痛ケア”として、整体や鍼灸治療も有効です。

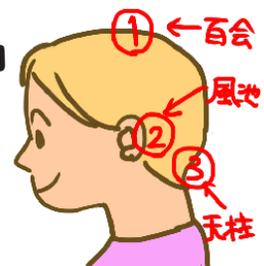


首・肩こりの改善 + 自律神経調整

臓疲労のケアや代謝アップ



百会・風池・合谷など頭痛に効くツボ刺激内



**まとめ** 頭痛を根本から改善するためには、薬に頼るだけでなく、糖質の摂りすぎによる血糖値の乱れやビタミン不足、そして自律神経の乱れといった体の内側からの原因に目を向け、日々の食事や生活習慣、さらに鍼灸や整体による体質改善を通じて、バランスの取れた健康な状態を目指すことが大切です。

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院  
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じるようになっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」につい

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただく症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。