



鶴田 浩子  
本会管理栄養士

第6回 足がつりやすい原因は？

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

Tさんは在宅勤務の影響で昨年体重が増加しましたが、食事を減らし、ジムにも通って元の体重に戻しました。しかし尿酸値がだいぶ高くなっていました。「お酒が原因ということはわかっているけど、在宅だとオンとオフの区別がつかず、飲むのが習慣になってしまった」と減酒に消極的です。他に気になることはないか尋ねると「夜中に足がつることが多くなって、翌日寝不足だね。運動中はスポーツドリンクも飲んでいるけど」とのことでした。

◆足がつる原因

病気が原因でない場合は、筋肉疲労、運動不足、加齢、冷え、熱中症、急激な寒暖差、水分や栄養不足などで起こりやすくなります。また、筋肉や神経の働きを調整するミネラル（カルシウム、マグネシウムなど）の血液中のバランスが崩れると、筋肉のけいれんが起こると考えられています。

◆ミネラルバランスの崩れ

日中、Tさんは麦茶をこまめに飲んでいましたが、夕食はアルコール以外の水分を摂っていません。アルコールには利尿作用があり、ビールを1L飲むと1.1Lの水分を失うといわれています。多量に飲めばその水分は失われ脱水になり、血液中のミネラルバランスが崩れてしまいます。飲酒時は水や麦茶なども一緒に摂りましょう。

また、Tさんは減量のために魚料理1品程度で飲酒

●カルシウムを多く含む食品



●マグネシウムを多く含む食品



Tさんのプロフィール

- ・52歳、男性、会社員
- ・BMI 22.5(身長168cm、体重63.5kg)
- ・尿酸値 8.1mg/dL
- ・運動 週2回、ジムで1時間程度、筋トレやウォーキングを実施

●ある日の食事内容

朝：トースト1枚、バター1かけ、牛乳コップ1杯(200mL)  
 昼：ご飯1膳(200g)、納豆1パック、肉野菜炒め大皿1杯、味噌汁1杯  
 夕：まぐろとイカの刺身(それぞれ5切れ)、たこわさび小皿1杯  
 アルコール：休肝日なし。ビール500mL×4缶

この日の摂取エネルギー量：2062kcal  
 エネルギー産生栄養素バランス\*：たんぱく質16.0%  
 脂質20.9%、炭水化物 37.4%

50代男性の1日の推定エネルギー必要量 2600kcal\*  
※日本人の食事摂取基準 2020年版より 数値は身体活動量レベルがふつうの場合  
 エネルギー産生栄養素バランス たんぱく質13~20%、脂質20~30%、炭水化物50~65%

していましたが、尿と一緒にカルシウムやマグネシウムも排出されています。カルシウムやマグネシウムはさまざまな食品に含まれており、マグネシウムは通常不足しづらいといわれていますが、多量に飲酒した場合は注意が必要です。図にあげたような食事で補いましょう。

◆アルコールとの付き合い方

「夕食のおかずを増やしたらまた太るなあ」というTさんに対し、夜中に頻りに足がつることで睡眠の質を下げていること、睡眠の質の低下は日中の眠気や疲労感を招き、習慣化したジム通いを継続できなくなる恐れがあることを伝えました。そして1日の飲酒量の適量は1合（ビールなら500mL）と伝え、まずは缶ビールを2缶に減らし、その分のエネルギーをカルシウムやマグネシウムを多く含んだ料理で追加することを提案しました。できれば週1日から休肝日を設け、その時にご飯も軽く1膳食べるとよいでしょう。

「そろそろ減らさないとまずいよね」と減酒を少し意識したTさん。最近はアルコールテイスト飲料の種類もだいぶ増えました。好みの味が見つければ、きっと減酒に役立つことをつけ加えました。