

頭痛を招く食品・頭痛を防ぐ食品リスト

頭痛の原因物質を多く含む食品リスト

① 血管が収縮する作用がでるため頭痛になりやすい。

チラミン：熟成チーズ、サラミ、ソーセージ、ワイン、ビールなど

ヒスタミン：ワイン、ココアなど

グルタミン酸ナトリウム：スナック菓子、化学調味料、うま味調味料など

② 血管の拡張、筋肉の収縮作用がでるため頭痛になりやすい。

アルコール：酒類

その他頭痛に影響する嗜好品（しこうひん）

・タバコ・アルコール

（体内の酵素と補酵素を分解する作用があるため、取り過ぎには注意しましょう。）

・カフェイン

（カフェインの取り過ぎは頭痛の原因になる場合があります。）

頭痛にならないために積極的に摂るべき食品

『人間の代謝活動を働かせるために酵素と補酵素を摂りましょう。』

①肉類・魚介類・野菜・その他漬物などの発酵食品

(肉や魚、緑黄色野菜は新鮮な食材を選び、できるだけ生のまま食べる。酵素が変性しないよう、加熱する場合はなるべく短い時間おさえましょう。)

②ビタミン・ミネラル おもにビタミンB2、マグネシウム

ビタミンB2：(玄米、納豆や豆腐などの大豆食品と牛乳やヨーグルトなどの乳製品)

マグネシウム：(アーモンド、わかめ、のり、ひじきなどの海藻類)

③その他 おすすめサプリメント

万田酵素、リブレフラワーなどのサプリメント

(これらのサプリメントはすべて天然成分由来のものからつくられ、自然発酵させているため、体に安全と言えます。)