

# 「冷えは万病の元」!?

2月



寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか。

「寒くてよく眠れない」「握手したら手が冷たいと言われた」「手足の末端が冷えて仕事が辛い…」こんな体の冷えに悩んでいる

方、多いですね。よく言われる「冷え性」は、病ではなく、自律神経失調の症状のうちの一つとされています。

冷え性対策をしっかりと行って、冬を元気に乗り切りましょう!

## 寒がりと冷え性は違います!!

「寒がり」… 寒さに対して敏感であることをいう

「冷え性」… 温めてもすぐに体が冷えてしまったり、どれだけ着こんでも温まらなったり、体を温める機能が低下していることをいう



## 冷え性はなぜ起こるの?

ストレスも

ダメ-!!



私たちの体は、食べること、動くことで熱を作り出し、その熱が血液によって体のすみずみまで運ばれることで、体温を保っています。食事から摂るエネルギーや体を動かす量が少ないと、熱をうまく作ることができません。

- ・栄養不足
- ・運動不足
- ・自律神経の乱れ
- ・血液循環の悪さ

- ・内臓の冷え
- ・細胞の水分代謝不足
- ・基礎代謝の低下
- ・免疫力の低下

## 冷えから起こる症状

- ・手足の冷え・むくみ
- ・風邪をひきやすい
- ・肌あれ・肩こり
- ・頭痛・腰痛 など

## 冷え性には

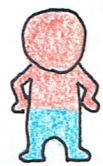
### 3つのタイプがあります!!

全ての人と同じ症状ではないため、  
自分自身が冷え性かどうかを  
なかなか判断できません。



(下半身型)

★ 下半身が冷える



## 食事での 体の 冷え改善

- ・栄養バランスのよい食事を/日必要量としましょう
- ・特に朝の食事は欠かすずに、温かく消化のよい飲食物をとしましょう (おかゆや雑炊, 味噌汁とご飯などが理想的)

## ★ 冷え性の方におすすめの栄養素と食材 ★

- ・ ビタミンB (糖質, たんぱく質, 脂質をエネルギーに変えて体温を上昇させる)  
豚肉, ハム, うなぎ, さば, ししゃも, 卵, 玄米, そば
- ・ ビタミンE (末梢血管を拡張し血行をよくする, 肌の新陳代謝を高める)  
ほうれん草, かぼちゃ, アボカド, アーモンド, ピーナッツ, ごま, 植物油
- ・ たんぱく質 (熱エネルギー源になり, 代謝をあげる)  
大豆製品, 乳製品, 魚類, 肉類, 卵
- ・ 鉄 (赤血球のヘモグロビンの合成に必要で, 体の各器管に酸素を運ぶ)  
レバー, あまり, ひじき, 切り干し大根, 小松菜

## ポイント



大切なのは、食性を利用して体のバランスをコントロールすることです。冷え性だからといって、体を温めるものだけ食べればいいわけではありません。体を冷やす食品は鎮静作用もあるため、火を通したり体を温める食品と組み合わせてバランスよくとしましょう。

# 食べ物の食性分類

	体を温める食べ物	中間の食べ物	体を冷やす食べ物
穀類	もち米・ふ・ライ麦	米・とうもろこし	そば・小麦
いも いも類加工 品		里芋・じゃがいも さつまいも・やまいも	こんにゃく
砂糖 甘味料	黒砂糖・水あめ	はちみつ	白砂糖
油脂類	ごま油		
種実類	くるみ・松の実・くり	ごま・銀杏・落花生 ココナッツ	そば・小麦
豆 豆類加工品	いんげん・そら豆・納豆	大豆・小豆・えんどう豆	豆腐
魚介類	鰻・鯖・鰯・ふぐ エビ・鯛・鯉・鱒 ブリ・穴子・鰻	はまぐり・たちうお ひらめ・いか・牡蠣	かに・しじみ・たこ
肉類	鶏肉・鹿肉	牛肉・豚肉	馬肉
乳製品	チーズ		牛乳・バター
野菜類	高菜・チンゲン菜 みょうが・レンコン ゴボウ・人参	とうもろこし	トマト・レタス・ナス キャベツ・きゅうり
果物	桃・ざくろ・きんかん	葡萄・あんず いちじく・干し柿	バナナ・なし・柿 いちご・みかん・りんご
藻類			青のり・昆布 もずく・わかめ
嗜好飲料類	日本酒・紅茶・ココア		緑茶・コーヒー
調味料 香辛料	みりん・味噌・こしょう 山椒・唐辛子	醤油・食塩	合成酢