

冷え性対策

冷え性とは

手足の先端、腰など体の一部が冷えやすくなる状態のことを指します。
寒さによって、ストレスがかかると慢性的な疲れやだるさに繋がります。

冷え性の主な原因

1. ホルモンバランスの乱れ、生活リズムの乱れからくるストレスによって体温調節が難しくなる
2. きつい下着や靴などの締め付けによって血管の循環が悪くなる
3. 女性は男性に比べて筋肉量が少なく、筋肉にめぐる血液量も少ないため、体は冷えやすくなる

予防と対策

① 朝ご飯をしっかり食べて、生活リズムを整えよう！

朝ご飯を食べると、内臓が活動を始めて、エネルギーを生産してくれるため、体温は上昇します。

② 血行を良くする食べ物を食べよう！

血行が良くなると、手足の先まで血液が循環し、冷えを予防します。

<血行を良くする食材例>

カカオ、玉ねぎなど



③ 体を冷やす食べ物は温めよう！

食べ物の中には体を冷やす食べ物があります。主に夏野菜に多いです。

<体を冷やす食材例>

きゅうり、とまと、なす、大根 など



④ 体を温める食べ物を選ぼう！

体を冷やす食べ物もあれば温める食べ物もあります。

<体を温める食材例>

唐辛子、しょうが、にんにく、玉ねぎ など



⑤ ビタミン類を取る

ビタミン E、ビタミン B1 は、手足の細い血管まで広げ、血行を良くする働きがあります。

<ビタミン E を多く含む食材> うなぎ、ナッツ類、なたね油、あまに油

<ビタミン B1 を多く含む食材> 豚肉、玄米、そば、大豆

<ビタミン C を多く含む食材> 柑橘類、アセロラ、ブロッコリー、パプリカ、冬キャベツ

* 疾病のある方は、主治医の指示に従ってください。

冷え性の方もそうでない方も、ストレッチや食事などで対策していきましょう！