



今回のテーマ

冷え性



冷え性とは手足などが慢性的に冷えている状態をいいます。冷えは「万病のもと」ともいわれており、冬だけではなく、真夏であっても症状が出ます。また、冷え性は日々の生活習慣が大きく影響します。

冷え性の原因

○運動不足

運動不足は体の代謝を低下させます。筋肉の量が少ないと体内で熱を生産することができず、うまく体を温めることが出来ません。男性よりも女性の方が筋肉量が少ないため、熱を作りにくく、冷えやすい体質になります。

○基礎代謝の低下

基礎代謝の低下により体温が低くなり、冷え性が起きやすくなります。

○食生活の乱れ

冷たい物や甘い物、ファストフード、スナック菓子の食べ過ぎや、無理な食事制限を伴うダイエットによるミネラルやビタミン不足になることで体を冷やします。

○ストレス

ストレスをため込むと、末端の血流が悪くなり、血行不良を引き起こします。自律神経のバランスが崩れると、それにより体温調節機能がうまく働かなくなってしまいます。

○自律神経の乱れ

ストレス、不規則な生活により、体温を調節する命令を出す自律神経が機能しなくなってしまいます。

○喫煙

タバコは急激に血管を収縮させ、血流の流れを悪くし、基礎代謝も低下させ、冷えに結び付きます。



冷え性の種類

○手足が冷えるタイプ

この場合、手足だけ温めても冷えは改善しません。腹巻などでお腹を温めることが大切です。



○全体が冷えるタイプ

冷え性という自覚がない方が多く、免疫力も低下しているため注意が必要です。



○下半身全体が冷えるタイプ

骨盤の歪みが原因の場合があります。正しい姿勢を意識しましょう。



○内臓が冷えるタイプ

ストレスとの関係が深い冷え性です。



改善方法

入浴・半身浴



シャワーだけではなく38～40℃くらいのお湯に15分以上、じんわり汗をかくくらい入浴しましょう。

適度な運動



軽いウォーキングなど毎日の生活で歩く量を増やしたり、寝る前にストレッチをすることで血行が良くなって体温が上がり、寝つきが良くなります。

食事



3食バランスの良い食事を摂るようにしましょう。

摂りたい栄養素

【ビタミンE】

手や足の末端の血管を拡張させ、血行を良くします。例)うなぎ、ナッツなど

【ビタミンC】

鉄分の吸収を促し、貧血を予防します。例)緑黄色野菜、柑橘類など

【パントテン酸】

代謝を促進し、自律神経を活性化させます。例)レバーなど

【タンパク質】

熱エネルギーとなり、神経機能を維持します。例)肉、卵など

【ビタミンB1】

代謝を促進し、糖質からエネルギーを作ります。例)豚肉、大豆など



体を温める

体を温める物を「陽性」といいます。
生姜、ネギ、にんにく、レンコンなどの根菜類
胡麻、黒豆、小豆などの黒い物
紅茶、ココア、ウーロン茶



体を冷やす

体を冷やす物を「陰性」といいます。
夏野菜、生で食べられる野菜
砂糖などの白い物、水っぽい食べ物
スナック菓子、チョコレートなど
コーヒー、緑茶、水、ジュース、牛乳



体を温める食材ばかり食べれば良いわけではなく、
バランス良く食べることが重要です！

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。（QRコードからログイン可）

（株）ライオン 双葉薬局グループ 担当栄養士：西村

