

身体の冷えと食事

一年を通してからだの冷えが気になる方は多いのではないのでしょうか？からだの冷えは、万病の元といわれ頭痛や腹痛などの不快症状につながります。原因や対策について知り、日々の生活・食習慣を見直しましょう。

冷えの原因

自律神経の乱れ

体温調整の役割を担っている自律神経が乱れることで冷えにつながります。

自律神経の
乱れ

室内外の
温度差

不規則な
生活

ストレス

血液循環の悪化

下着や靴下などによるからだの締めつけや、貧血や低血圧などの疾患により血行が滞り、皮膚感覚がにぶくなる場合があります。それにより、体温調整の指示が伝わりにくくなり冷えにつながります。

筋肉量が少ない

筋肉運動は発熱や血流に関係します。男性に比べ筋肉量の少ない女性や高齢者、運動不足により筋肉量が減少した方は冷えやすくなります。



どうして女性は冷えやすいの？



皮下脂肪が多く、筋肉量が少ないため熱を産生する働きが弱く、月経による貧血やホルモンバランスの乱れによって冷えが起こりやすいからです。また、極端なダイエットは筋肉量の減少や月経不順につながり、冷えの原因にもなります。



からだを温める栄養素と食品

鉄分	鉄分は酸素を運搬するヘモグロビンの原料となり、貧血を予防します。酸素が全身へ行き渡ることによって新陳代謝が高まり、冷えの改善につながります。 (食品) 牛肉(赤身)、しじみ、かつお、納豆、枝豆、干しぶどう など
ビタミンC	鉄分の吸収を促進し、血液を運ぶ毛細血管の機能を維持する働きがあります。 (食品) ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、キウイフルーツ、レモン など
ビタミンE	血行を改善したり、ホルモン分泌の乱れを調整したりする働きがあります。 (食品) かぼちゃ、アボカド、アーモンド、ツナ缶(油漬)、ひまわり油 など

からだを温める・冷やす食品

からだを温める食品

- ・ 冬季が旬のもの
- ・ 寒冷地方でとれるもの
- ・ 根菜類
- ・ 発酵食品



からだを冷やす食品

- ・ 夏季が旬のもの
- ・ 熱帯でとれるもの
- ・ 精製されたもの
- ・ 加工食品



その他のポイント

☕ 温かい飲み物・料理を選択する

体の熱を保持するために、温かいものを摂るといいです。

☀️ 朝食をしっかり摂る

体温は夜寝ている間は低く、起床・朝食の摂取に伴い上昇し、夕方頃に最も高くなった後に下降していきます。朝食は1日の活動源となり、代謝を高め体温を上昇させます。摂るようにしましょう。

白米 ⇒ 玄米
白砂糖 ⇒ 黒砂糖
へ変えるのもお勧めです！

日常生活のポイント

👟 適度な運動

適度からだを動かすことで、血行がよくなり冷えの改善につながります。また、筋肉をつけることで代謝を上げることができます。

🛀 入浴

ぬるめのお湯（38～40度）に浸かることで、血行促進やリラックス効果が期待できます。シャワーで済ませがちですが、しっかりと湯船に浸かることを心掛けましょう。

👖 からだを締め付けない衣服

血行が滞るため、締め付ける下着や衣服は避けましょう。

🧤 からだを冷やさない

腹巻、肌着、スパッツ、マフラー、五指指ソックス、カイロなどを取り入れ冷えを防ぎましょう。

薄着のファッションに注意！

ノースリーブ、素足
短いスカート

