

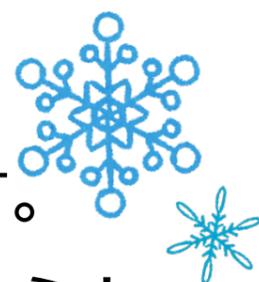
からだをあたためよう！

少しずつ寒くなってきました。

冷えに悩まされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



《**冷えは万病の元**》という言葉もありますが、
体が冷えると様々な問題が起こってしまいます。



元気に冬を過ごせるよう、生活を見直してみましよう！

冷え症とは

冷え症とは、人が寒さを感じない環境下でも、
手足や腰、お腹など下半身が冷えてつらいと感じること。



頭痛



めまい



関節痛



不眠



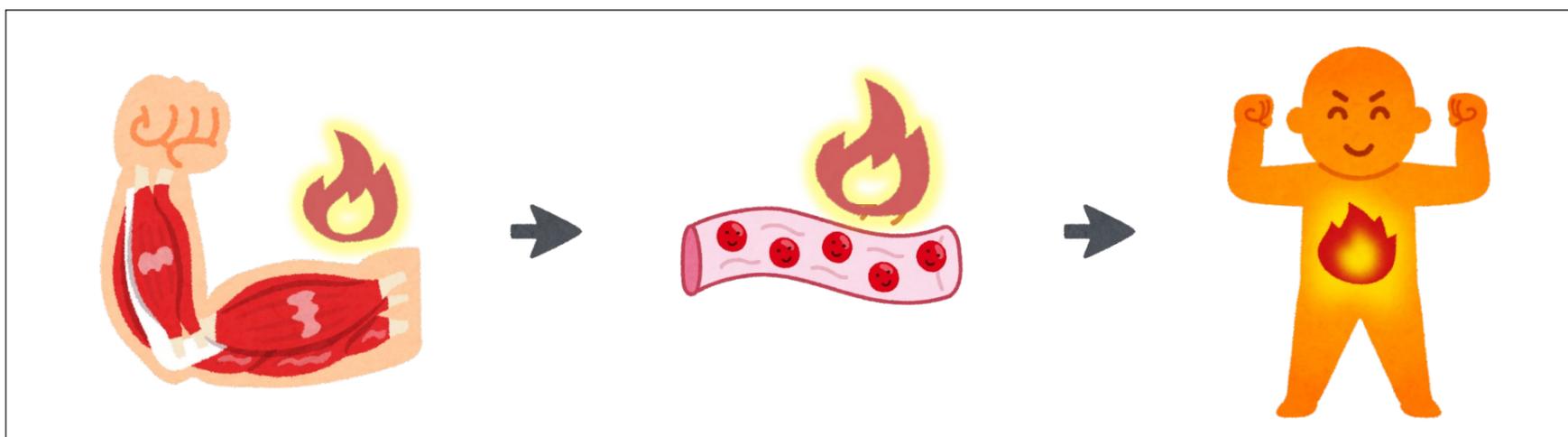
下痢・便秘

などの症状があらわれることもあります。

体が冷える原因

運動不足・筋力の低下

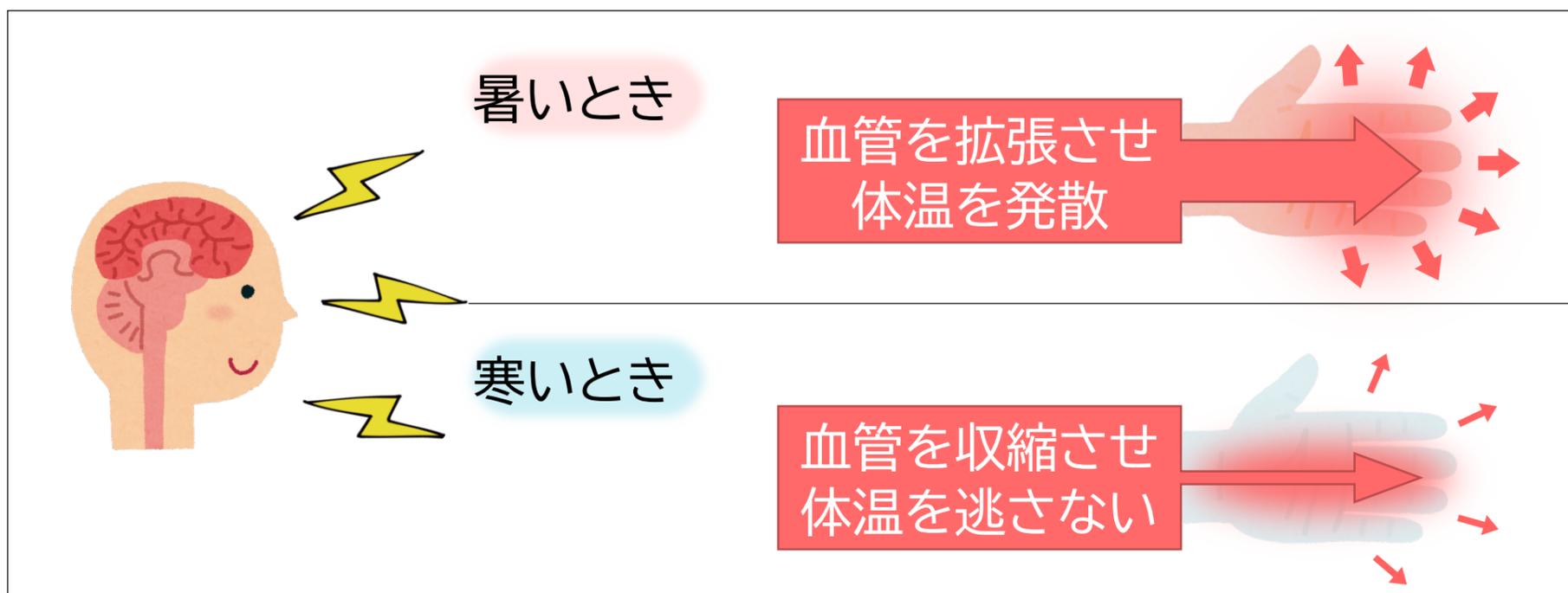
1日に体全体でつくられる熱の6割は筋肉で作られます。
その熱は、血流によって体を温めます。



筋肉量が減ると、基礎代謝が落ち、
体が温まりにくくなってしまいます。

自律神経のバランスが乱れている

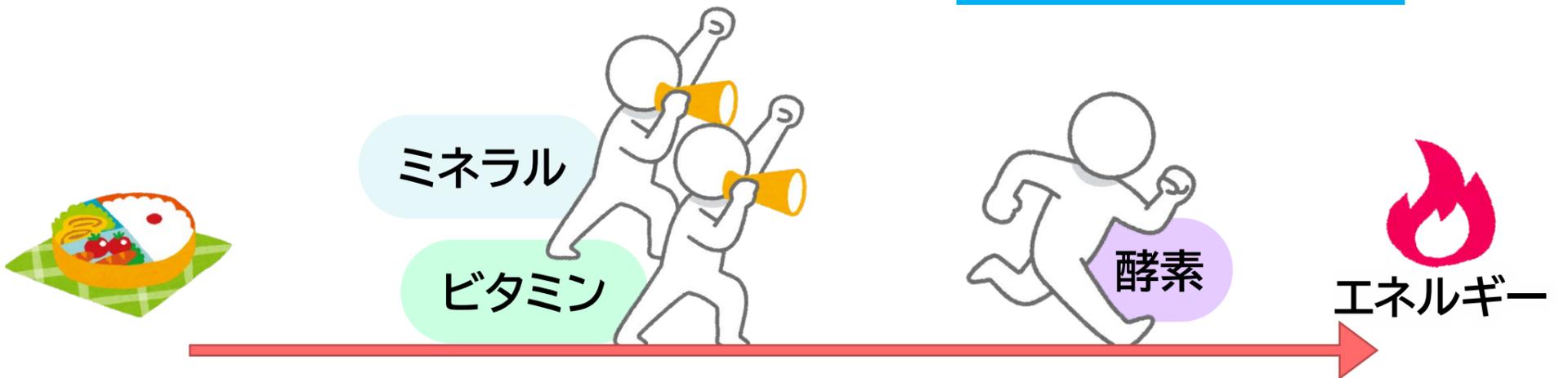
自律神経は体温調節の機能をつかさどっています。



ところが、ストレスや不規則な生活などで
自律神経の働きが乱れると、必要以上に血管を縮めてしまい、
血行が悪くなってしまいます。

ビタミン・ミネラル不足

食べたものをエネルギーに変えるために、酵素が働きます。
その酵素の働きをサポートするのがビタミンやミネラル。



そのため、過度なダイエットによる食事制限などで
体内のビタミン・ミネラルが不足してしまうと、
エネルギーや熱を上手に作れず、体温を適正に保てなくなり、
冷え症に繋がります。

栄養が偏っている

全身の末梢血管まで血液を送り込み、血行を促進させるには、
炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの栄養素を
バランスよく摂ることが基本です。

どの栄養素が欠けても、体はうまく働いてくれません。



体を温める食事

※下記の食材でアレルギー症状が出る方は摂取にご注意ください。



体を温める食材を積極的にとろう

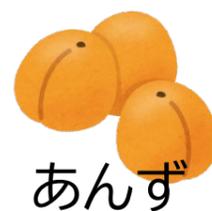
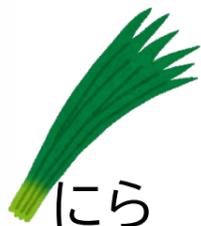
◆ポイント◆

✓ 寒い地方でとれる

✓ 地中で育つ

✓ 冬が旬

※例外有



など



体を冷やす食材はとりすぎに注意

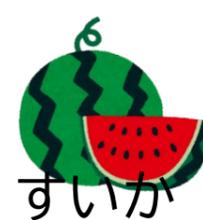
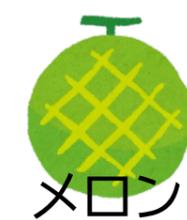
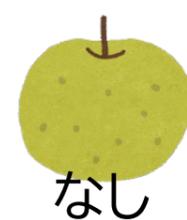
◆ポイント◆

✓ 暑い地方でとれる

✓ 地面の上で育つ

✓ 夏が旬

※例外有



など



食べ方や調理法を工夫しよう

体を温める成分を活用



しょうが

血行促進作用があり、
体を温める働きをします。



ねぎ

交感神経を刺激して
体温を上昇させます。



スパイス(胡椒、山椒、シナモン、ターメリックなど)



多くのスパイスには、体を温める効果があります。

また、香りは自律神経にも効果があります。



※スパイスは刺激が強いため、過度の摂取に注意しましょう。

発酵食品を取り入れる

発酵食品には代謝を促して体を温めることに効果的な
酵素が含まれています。



納豆



味噌



キムチ



ヨーグルト



チーズ



紅茶 など

体を冷やす食べ物は加熱調理で

煮る・焼くといった加熱調理で

温めて食べるようにすれば、

体を冷やす作用を抑えることができます。



毎日の習慣



普段の生活で「冷え」をつくっていませんか？
冷えない習慣を身につけましょう！



きつい下着は血行不良の原因となります。
体に負担がかからない服装を意識しましょう。
首、手首、足首の3つの首を温めましょう。



シャワーだけで済まさず、39℃くらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。
血行促進とリラックス効果が得られます。



ニコチンには強い血管収縮機能があるため、
血圧を上昇させます。喫煙の習慣は、
毛細血管が常に収縮した状態となり、
冷えの原因となる恐れがあります。



睡眠不足の状態が続くと、自律神経が乱れ
冷えに悩まされやすくなります。
質の良い睡眠をとるため、
決まった時間に就寝、起床しましょう。



筋肉量の減少を防ぐため、
日ごろから適度な運動を心がけましょう。