

# 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



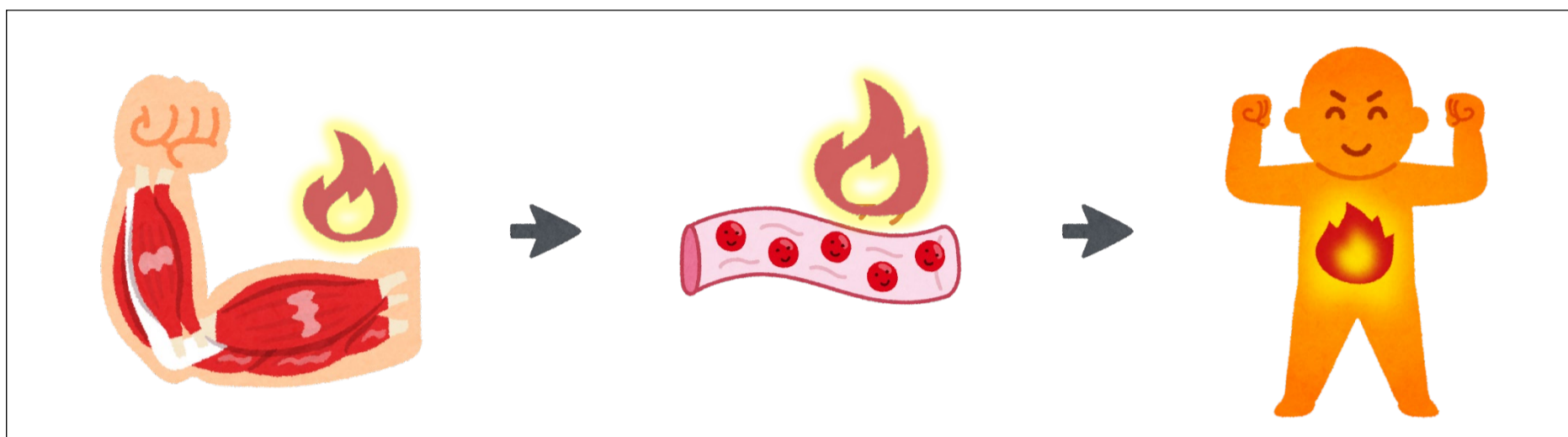
下痢・便秘

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

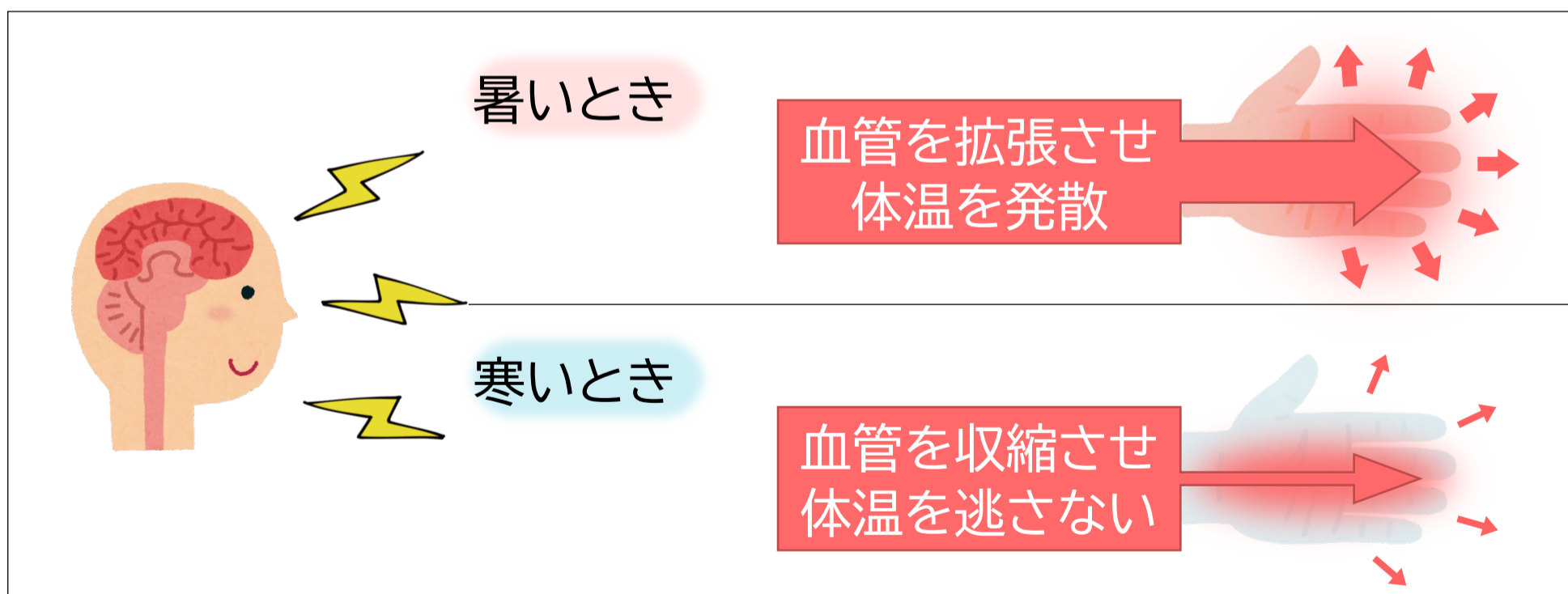
1日に体全体でつくられる熱の6割は筋肉で作られます。  
その熱は、血流によって体を温めます。



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

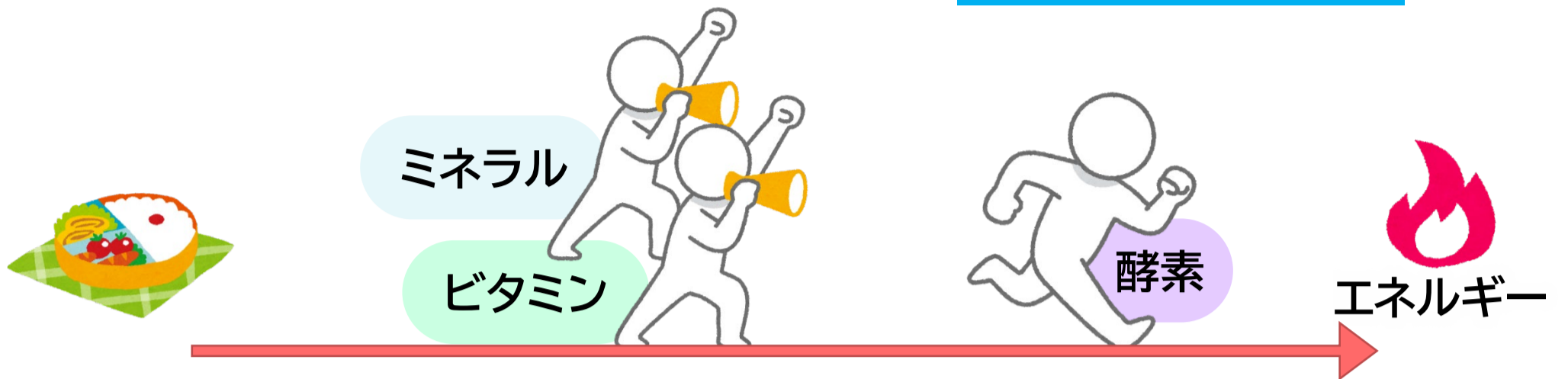
自律神経は体温調節の機能をつかさどっています。



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

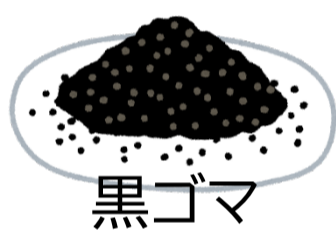
### ◆ポイント◆

✓ 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

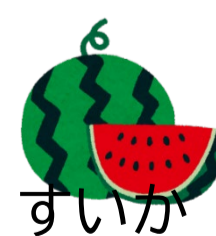
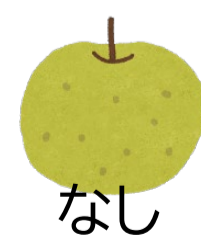
### ◆ポイント◆

✓ 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。