



冷え症を治しましょう！（2）

～管理栄養士便り（103）～

蛋白質、油脂、炭水化物の「三大栄養素」が、肝臓や組織で分解される時に熱がつけられます。分解するには、ビタミン、ミネラル、酵素等の変換役が必要。自力で熱をつくれる体になりたいなら、栄養バランスの良い食事をとることが一番大事です。他にも、ライフスタイルの見直しもしてみましょう。



●冷え症克服の食生活6か条

1) **蛋白質をとる**・・・筋肉や血液をつくります。筋肉を増やすので冷えにくい体になります。

例：赤身の魚・牛肉・豚肉・鶏肉・卵・大豆・乳製品等



2) **発酵食品をとる**・・・酵素が豊富で、善玉菌を増やし腸内環境を良くします。胃腸での消化・吸収、肝臓での分解がスムーズになり、効率よく体内で熱をつくりだすことができます。

例：糠漬け、みそ、醤油、納豆、キムチ、酒かす、ヨーグルト等



3) **「丸ごと食品」をとる**・・・本来その生き物が持っている栄養素を丸ごと食べれば1品で確実の栄養素がとれます。加工処理されていないできるだけ未精製の食品を。

例：米、黒パン、黒糖、大豆、黒ゴマ、小魚、桜エビ等



4) **適量の刺激物をとる**・・・スパイス等の刺激物は体を温める効果があります。

スパイス自体が代謝をUPさせ、血めぐりを良くしてくれます。

例：梅干し、レモン、ピクルス、しそ、パクチー、しょうが、ねぎ、からし、わさび

にんにく、こしょう、山椒、カレー粉、唐辛子等



5) **適量の水分をとる**・・・食事や飲み物で合わせて1日2ℓとると、体の代謝がUP。

6) **食性（食べ物の性質）を知る**・・・東洋医学では、からだを冷やす陰の食べ物と温める陽の食べ物があると考えます。秋冬が旬のものや、根菜、ネギ類は、陽。春夏が旬のものは、陰。ただし、これ等の中には加熱すると陽や中庸に変わります。

陽の例：牛肉、鶏肉、あじ、いわし、うなぎ、えび、にんにく、しょうが、みそ、醤油、豆、人参、ごぼう、大根、ネギ類、にら、キャベツ、桃、栗、ココア、紅茶、日本酒等



陰の例：きゅうり、なす、トマト、にがうり、たけのこ、こんにゃく、ほうれん草

南国フルーツ、上白糖、精製塩等



その他の冷え症克服法

●運動・・・ウォーキング（「第二の心臓」と言われるふくらはぎの筋肉をよく動かす為、ポンプのような働きをして血行が良くなります。有酸素運動なので沢山の酸素を取り込めます）

スクワット（下半身全体を支える筋肉をきたえます。足、腰、おしりの体幹部の筋肉が強化され、立ったり座ったりという日常動作でも代謝がUP、体はホットに！）

●入浴・・・湯船につかる（水中で体表面にかかる静水圧が自然のマッサージ効果を生み出し、血流が良くなります。浮力の効果で関節や筋肉も解放され物理的にもリラックス効果、しかも、熱伝導によって体も温まり、血管が広がると血流も増えて好循環に。）

お湯はぬるめで（38～40度位のぬるめのお湯が、最も副交感の働きが優位になり



血管が開きリラックスできます。熱いお湯は交感神経が優位になり抹消血管が収縮します。)

●**服装・・・インナーで中心部を温める** (手、足が冷たくなるのは、体幹部の熱を逃すまいとして手足の毛細血管を収縮させて、熱を体幹部に集中させる為手足が冷えてしまうのです。)

考文献 夏冷え・冬冷えが辛いときの本 対馬ルリ子著

冷え症を治す 64 のワザ 渡邊賀子著

