



第19回 冷え性

寒い時期になりました。体が冷えて体調が優れないことがあります。冷え性は冷えだけでは止まらず、ひどくなるにつれて様々な障害を体に及ぼします。例えば「夜眠れない、不眠症、手足がむくむ、肩こりがひどい」など私生活に影響を及ぼすことがたくさんあります。

冷え性の原因

最近食べすぎとか運動不足でとか水分を取りすぎていることはないですか？冷え性の原因は色々ありますが、**カラダの血液の流れが悪くなっているときにおきる**といわれています。その原因は次の点が挙げられます。

- ★ 貧血★低血圧★冷たいものの飲みすぎ★エアコンに頼りすぎ★ストレス★運動不足・筋力の低下★自律神経失調（基本的には不規則な生活や食生活などから起きることが多い）
- ★ 血液がドロドロ（血糖値、血中脂質が多い）

冷え性と食物

食生活の見直し

きちんと栄養を摂ることが大事です。無理なダイエットなどによる体調不良は避けなければなりません。冷たいものの飲み食いはできるだけ避けましょう。

◎お勧め◎

食事で積極的に摂りたいものは

① 血行を促進するビタミンEを含むもの

かぼちゃやブロッコリーなどの緑黄色野菜、くるみ、アーモンド、ゴマなどのナッツ類、納豆、植物性の油、アボカドに多く含まれています。



② 代謝をよくして体を温める食材

しょうが、にんにく、ねぎ、こしょう、カレー粉、唐辛子など。



③ たんぱく質

たんぱく質は体で熱を作る源となります。1日3回の食事で肉類、魚類、卵、乳製品、大豆製品などでたんぱく質をとりましょう。とくにいわしやさばなどの青魚は血液循環をよくするEPAやナイアシンを多く含むので積極的に食べましょう。

④ 鉄分

貧血による冷え性の方には、上記のもの+鉄分も積極的にとりましょう。ほうれん草、あさり、しじみ、大豆、切干大根、豆腐、ひじき、レバーなど。

⑤ 寒い地方で採れるもの

人参、カボチャ、レンコン、ニラ、ゆず、イモ類など。



×控えたほうがよい×



甘くて冷たいデザート系のアイスクリームやケーキ、ジュースなど。これらのように砂糖たっぷりのものをとりすぎると、血液中に糖や脂肪が増えて血液がドロドロになり流れが悪くなり、その結果冷えてしまうのです。冷え性が気になるときは甘いものを控えることも心がけましょう。