



栄養だより vol.130



食事で冷え予防

これから寒さが厳しくなってくる季節、「手足が冷えて眠れない」、「体が温まりにくい」など『冷え』で悩まれる方も多いのではないのでしょうか。今回は、本格的な冬がくる前に、冷えを予防する食事、体を温める食品などをご紹介します。これを機に食生活を見直し、寒い冬に備えましょう！

◆冷えの原因

体が冷える主な原因は**血行不良**です。血液の循環が滞ると、手足の先まで血液が届きにくくなり、冷えにつながります。



【血行不良の原因】

- ◎栄養バランスが偏った食事
- ◎運動不足による筋力低下
- ◎ストレスなどによる自律神経の乱れ
- ◎体を強くしめつける下着や露出の多い洋服の着用 など



◆食事による予防方法

① バランスの良い食事を心がけましょう

毎食、**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえ、食事のバランスを整えましょう。



【バランスの良い食事】

- 主食**：ごはん・パン・麺など
- 主菜**：魚・肉・卵・大豆製品など
- 副菜**：野菜・きのこ・海藻など



② 規則正しい食生活を送りましょう

食事は、朝・昼・夕の1日3回とり、規則正しい生活を送りましょう。体温が最も下がっている朝は、特にしっかり食事をとりましょう。

③ お菓子や油もの、味の濃いものは、ほどほどに！

糖分・脂肪・塩分のとり過ぎは血行不良を招きます。とり過ぎないように気をつけましょう。



◆食事以外の予防方法 (入浴・運動・服装)

① ゆっくり入浴しましょう

38～40℃のお湯に、20分程度つかりましょう。体がリラックスし、血液の循環がスムーズになります。



② 適度な運動をしましょう

ストレッチや有酸素運動（ウォーキング・ジョギング・水中運動など）など体や生活に合った運動を取り入れましょう。



③ 服装に気をつけましょう

体をしめつける下着や衣服は避け、温度差には重ね着で調整しましょう。首回り、足首、下半身を冷やさないこともポイントです！



◆体を温める食べ物・冷やす食べ物

東洋医学では、食べ物の特性を「**陽性：体を温める**」と「**陰性：体を冷やす**」に分け、食事に活用しています。冷え予防には、体を温める食べ物を積極的にとり、体を冷やす食べ物は加熱してとるようにしましょう。



体を温める食べ物

- 根菜類：にんじん、ごぼう、かぶなど
- 香辛料：唐辛子、カレー粉、わさび、シナモンなど
- 香味野菜：ねぎ、しょうが、にんにくなど
- その他：鶏肉、えび、もち米、かぼちゃなど
- 飲み物：紅茶、生姜湯、ウーロン茶、ほうじ茶など



体を冷やす食べ物

- 夏が旬の食べ物：きゅうり、なす、トマト、ゴーヤなど
- 熱帯地方の食べ物：バナナ、パイナップル、マンゴーなど
- その他：柿、梨、海藻、小麦、貝など
- 飲み物：コーヒー、緑茶、牛乳など



★体を冷やす食べ物は加熱調理しましょう。

例) サラダ → 温野菜や煮物にする



★簡単レシピ★ からだポカポカ生姜スープ

【材料】(1人分)

- 鶏肉・・・100g
- 白菜・・・20g
- 玉ねぎ・・・20g
- 人参・・・20g
- しょうが・・・15g
- 油・・・小さじ2
- 水・・・1カップ
- 顆粒だし・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 塩・・・少々



調理時間 約20分

【作り方】

- ① 鶏肉、白菜は一口大に切る。玉ねぎ、人参、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋にしょうがと油を入れて熱し、香りが出たら①の野菜、鶏肉を加えて軽く炒める。
- ③ 水を加えて沸騰したら、だしを加えて約5分煮る。
- ④ 仕上げにしょうゆと塩で味を整える。



無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします

お気軽にスタッフにお声掛け下さい



株式会社 **オオノ** ひかり薬局 プラザ薬局

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283

Copyright (C) 2010 Ohno Co.,Ltd., All Rights Reserved. 不許複製