



体の冷えを防ごう

一度冷えてしまうと、なかなか体や手足が温まらない…。そんな経験はありませんか？
身体を冷やす原因として、寒さから体温が奪われる場合はもちろんのこと、貧血・低血圧・冷え性なども挙げられます。冷えが続くと、頭痛・めまい・便秘・下痢・肩こり・腰痛など、様々な不調の原因となるため、今までの生活を見直し、身体を中から温めましょう。

体を温める食品をとりましょう

東洋医学では、体を温める食品を「陽性」、冷やす食品を「陰性」とに分け、その働きを活用しています。体を温める食品を積極的にとり入れ、冷やす食品をとる場合には加熱して食べるようにしましょう。

体を温める食品

- 香辛料（唐辛子、カレー粉、わさび、シナモンなど）
- 香味野菜（葱、にんにく、生姜など）
- 根菜類（人参、ごぼう、山芋など）
- 鶏肉、えび、かぼちゃ、味噌など



体を冷やす食品

- 夏が旬の食品（なす、きゅうり、トマト、スイカなど）
 - 熱帯地方の食品（バナナ、マンゴー、パイナップルなど）
 - 柿、梨、あさり、海藻、小麦など
- 冷やす食品は、煮る・焼くなど加熱調理して食べましょう。



バランスのよい食事をとる

全身のすみずみまで血液を送り、血行を促進させるためには、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事が必要となります。体温が最も低下している朝は、特に、きちんと食事をとる習慣をつけましょう。

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

気をつけたいポイント

- ・**ビタミンEで血行を促進!**…魚、植物油、かぼちゃ、アーモンドなど
- ・**鉄をとって貧血を予防!**…レバー、赤身の肉・魚、小松菜・ほうれん草など
- ・**お菓子や油ものはほどほどに!**…糖分・脂肪の摂り過ぎは、血行を悪くします!

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）を継続して行う事で、自律神経の働きを整え、血行を促進します。

有酸素運動を20分以上続けると、脂肪の燃焼にも効果的!



ゆっくり湯船につかる

ぬるめのお湯にゆっくりつかる事で、温熱効果とリラックス効果が得られます。冷え性の一因となる自律神経の乱れを整えてくれます。

38~40℃のお湯に、20~30分が目安!

半身浴（おへそが隠れる程度の水位）にすると長くお湯につかる事ができます。



季節の食材かぶ



旬は、春（4~5月）と冬（10~12月頃）の2回。
葉はβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムなどを豊富に含み、白い根はジアスターゼという消化酵素を含んでいます。消化を助けて胸やけを防止する働きがあります。

- ・葉をつけたままにすると水分が蒸発してしまうので、購入したらすぐに葉と根を分ける。
- ・葉は湿らせた新聞紙でくるみ、ビニールに入れて冷蔵保存。

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

