



### さむ〜い 『冷え』解消

寒さが一段と厳しくなるこの時期、つい油断して体を冷やしてしまい、風邪などひいてしまったという経験はありませんか？  
冷えの原因は様々であり、厚着だけでは冷えを防ぐことができない場合もあります。体の内部が冷えやすい場合は、食習慣を見直すことも必要です。今月は体を温める食事についてご紹介いたします。



●冷えの原因は？ 冷えの原因は様々ですが、主に下の4つの要因が関わっているとされています

#### 《自律神経の乱れ》

ストレスや不規則な生活により、体温の調整をつかさどる自律神経の働きが乱れると、体が冷えやすくなります。

#### 《栄養バランスの乱れ》

鉄分不足による貧血や、血液循環を助けるビタミンEの不足、過剰なダイエットなどの栄養バランスの乱れも体を冷やす要因です。

#### 《血行の乱れ》

きつい下着などによる体の締めつけや、更年期などの女性ホルモンの乱れなどによっても血行不良が起き、体が冷えやすくなります。

#### 《筋肉の量が少ない》

筋肉量が少ないと筋肉運動などによる体内からの発熱が少なくなります。



### ●食事で体の中からポッカポカ

全身の血行を促進し、冷えにくい体をつくるためには、バランスのよい食事が欠かせません。食事のバランスを整えるポイントとなるのは、**主食**（ごはん、パン、めんなど）、**主菜**（肉、魚、卵、大豆製品など）、**副菜**（野菜、きのこ、海藻など）を毎食揃えることです。このほかに乳製品と果物を1日に1品ずつとることで、よりバランスを整えることができます。

さらに体を温めるためには、以下の食品もおすすめです。

#### 《体を温める食べ物》

東洋医学では食品を体を温める性質と、冷やす性質に分け、その働きを活用しています。

##### 【体を温める性質の食べ物】

- 主食**：もち米、ふ、ライ麦など
- 主菜**：肉類（鶏肉、羊肉など）、魚類（あじ、さば、いわしなど）、納豆など
- 副菜**：玉ねぎ、にら、かぶ、かぼちゃ、大根、しょうが、唐辛子、にんにくなど



熱帯地方の食べ物や、夏が旬の食べ物には体を冷やす性質があるとされています。これらの食材は焼く、煮るなどの温める調理法を活用したり、体を温める食材と組み合わせて食べましょう。



### バランスのよい食事の組み合わせ



※汁物は塩分が多いため、1日1回まで、もしくは具たくさんにし汁を減らしましょう

#### 《ビタミンE：末梢の血行を助けるビタミン》

ビタミンEは、ナッツ類や脂ののった魚（さんま、さけ、さばなど）、野菜類（かぼちゃなど）に多く含まれています。

##### 目安量（成人1日）

- 6.5~7 mg
- アーモンド(10粒)：4.3 mg
- サーモン(100g)：3.3 mg
- かぼちゃ(120g)：5.9 mg

#### 《鉄分：全身に酸素を運ぶヘモグロビンの原料》

鉄分は、赤身の肉や魚、レバー、大豆製品や野菜類に含まれています。

##### 目安量（成人男性1日分） 6.5~7 mg

##### （成人女性1日分） 10.5~11 mg

- 豚レバー(50g)：6.5 mg
- ほうれん草(150g)：2.0 mg



### しょうがで体ポッカポカ 根菜としょうがのスープ

#### 材料(2人分)

- ・大根…2cm
- ・ごぼう…5cm
- ・人参…2cm
- ・長ねぎ…少々
- ・鶏むね肉…1/4枚
- ・洋風だしのもと…小さじ2
- ・おろししょうが…小さじ2
- ・水…カップ2と1/2
- ・塩コショウ…少々

#### 作り方

- ① 長ネギはみじん切り、それ以外の野菜はさいの目に切る。鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋に水と①を入れ、野菜に火が通るまで煮る。洋風だしとしょうがを加え、塩コショウで味をととのえる。



ひかり・プラザ薬局各店にて体の温まる『生しぼり しょうが湯』販売中♪

### 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**

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ

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