



冷え症対策をしましょう

1月 栄養だより

冷えは万病の元といわれるほど身体に様々な不調を引き起こします。冷え症対策をし、冬を元気に過ごしましょう。

冷えによる不調

- 基礎代謝の低下・・・ダイエットしてもなかなか体重が減らないなど
- 自律神経の乱れ・・・肩こり、睡眠障害、疲れやすい、ストレスを感じやすいなど
- 免疫力の低下・・・花粉症、アレルギー症状など
- 内臓の働きの低下・・・胃腸の調子が悪い、肌荒れ、むくみ、便秘、下痢など

冷え性は自覚があるとは限りません。自分は冷え性では無いと思っていたても、自覚のない冷え性、すなわち隠れ冷え性にかかっていることがあります。

また、冷え性は女性だけになるものだという思い込みも禁物です！！



★隠れ冷え性チェック！！

- 手足にむくみがある
- 顔色がいつも悪い
- 下腹部がワキよりも冷たい
- ひどい肩こりがある
- 寝つきが悪く、朝起きるのがつらい
- 肌荒れ、シミ、そばかす、くすみなど、肌トラブルが多い
- 胃腸が弱い
- 下腹部がワキよりも冷たい



食品の「食性」を知ってバランスよく摂取しましょう

	野菜	魚介・海藻	穀類	果物	その他
体を温める 陽性食品 ・冬に採れる ・寒い地方で採れる ・土の中で育つ ・固いもの ・黒っぽいもの	人参、しょうが、ねぎ、にんにく、にら、かぼちゃ、山芋、れんこん、玉ねぎ	えび、さけ、かつお、イワシ、ちりめんじゃこ、ひじき	小豆、黒豆、黒米	栗、くるみ、あんず、さくらんぼ、桃	黒ゴマ、味噌、紅茶、黒砂糖
温めも冷やしもしない 間性食品	キャベツ、しいたけ、じゃがいも	白身魚、いか、たこ	とうもろこし、大豆、玄米	りんご、ぶどう、いちご	はちみつ
体を冷やす 陰性食品 ・夏に採れる ・暑い地方で採れる ・地面の上で育つ ・柔らかいもの ・水っぽいもの ・白いもの	トマト、きゅうり、なす、レタス、にがうり、セロリ、もやし	うなぎ、あさり、ところてん	小麦、白パン	すいか、梨、みかん、メロン、パイナップル	白砂糖、牛乳、コーヒー、緑茶、化学調味料

冷え性をには血行をよくする食事を心がけましょう。体の熱を保つため、温かいものを摂る方が望ましいです。食べ物には体を温める「陽性食品」と体を冷やす「陰性食品」とその中間の「間性食品」があります。これらの特性を知って、バランスよく食べるのが大事です。表を参考にして、陰性に属する野菜は出来るだけ加熱したり 陽性のものと組み合わせたりして、工夫をしましょう。また体を温める手軽な方法として、1日の中で最も体温の低い朝一番に白湯を飲んで、体の内側から温めるようにしてはいかがですか？