

～冷え性～

冷え性対策
体の中からぽっかぽか

冷え性とは？

冷え性とは手足の先端、腰など体の1部が冷えやすくなる状態のことを指します。医学的な病名ではなく、身体症状のひとつです。

症 状

手足が冷える 頭痛・肩こりがひどい 夜眠れない 疲れやすいなど

対 策

★朝ごはんをしっかり食べて、生活リズムを整えましょう

朝ごはんを食べると朝から体が活動的になり、体温が上昇します。
時間がない時でも何か食べる習慣をつけましょう。

★血行不良を改善しましょう

血行がよくなると、手足の先まで血液が循環し、冷えを予防します。
締め付けの多い衣類や靴は血行を悪化させるので、出来るだけゆったりしたものを身につけましょう。また、適度な運動を心掛けましょう。

★体を温める食品を積極的にとりましょう

(冬が旬 寒冷地で育つ 地中で育つ 水分が少ない 発酵食品など)
しょうが ねぎ にんにく 人参 かぼちゃ 納豆 キムチなど

★体を冷やす食べ物を控えましょう

(夏が旬 南国育ち 地上で育つ 水分が多いなど)
きゅうり キャベツ レタス なす スイカ メロンなど

★冷え性改善のビタミンをとりましょう

ビタミンB1 豚肉 玄米 そば 大豆など
ビタミンE うなぎ ナッツ類など

