

冷え性を解消しましょう

女性で冷え性に悩まされている人は多いようです。顔はほてっているのに、手足は冷えきっている、このようは症状は、体質だけではなく、ストレス、貧血症なども原因となっています。血液の循環をよくし、身体が温まる料理をたべましょう。

[冷え性ってなに?]

冷え性とは、簡単にいえば血行不良のこと。冷え性は、冷え症ともいわれ、単なる体質だから仕方がないという考え方をされる方も少なくありません。



[冷え性って何でなるの?]

冷え性は、手足などの末端部分で血行が悪くなっている状態です。人間の体は、寒いなあと感じると体温が外へ逃げないようにします。体の表面の毛細血管を収縮させるのです。そして、今度は血液を送り込み、体表の温度が下がりすぎないように調節されず、いつまでも血管が収縮しているために冷たくなってしまふのが冷え性です。周囲が暖かくなってもなかなか血管が広がらず回復するのに時間がかかるのです。この血管の収縮と拡張を受け持っているのは、自律神経です。自律神経がうまく働いていないのが、冷え性の大きな原因の一つなのです。自律神経失調症になりやすいかどうかは、体質でもあり、なぜか女性に多いようです。女性ホルモンの変動やアンバランスも、その自律神経の調節を狂わせてしまう原因になっており、女性の筋肉の力が弱いのも冷え性の一因と言われています。つまり、女性の体は、残念ながらとても冷え性になりやすくできているという事なのです。

[冷える生活環境ってどんなもの?]

簡単に言えば、冷たい場所などを言います。そして体を動かさない環境をいいます。

- 夏場、冷房がガンガン効いている場所
- コンクリートで足元から冷えてくる場所など

⇒これらを防ぐには・・・

- カーデガンを羽織る
- ひざ掛けをする
- 足・腰にホッカイロをする
- 冷えた筋肉をほぐす為運動する。(少しでも歩いてみたり、ストレッチを試みる)
- シャワーではなく、温かいお風呂に入る。



[とりたい栄養素と食品]

ビタミンB1 ⇒糖質の代謝を助け、脳、神経、体全体のエネルギー源となります。
スタミナがつき、冷え性を解消します。

豚肉、ハム、玄米、そば、ピーナッツ



ビタミンB2 ⇒糖質、脂質の代謝を助け、脳、神経、体全体のエネルギー源となります。
体内細胞の成長を促し、冷え性を予防します。

レバー、うなぎ、卵、チーズ、納豆、さば、カレイ、ししゃも



ビタミンE ⇒血行を良くし、女性ホルモンの分泌を促し、冷え性を防止します。
かぼちゃ、アボガド、うなぎ、たらこ、あじ、アーモンド
ピーナッツ、松の実、植物油、ごま

鉄 ⇒鉄欠乏症貧血を予防し、自律神経のバランスを整えます。

レバー、ひじき、切干大根、ほうれん草、小松菜、ピーマン、
わかさぎ、あさり、しじみ、大豆、高野豆腐



[冷え性解消メニュー]

かぼちゃ入り煮込みうどん



煮込んでトロットしたかぼちゃとうどんは口当たりがよく、からだも温まり、
汁ごと食べて、ビタミンEをたっぷり摂ります。

あさりのワイン蒸し

たんぱく質や鉄分がしっかり摂れます。あさりの旨みがおいしいワイン蒸しです。

ひじきのサラダ

ひじきをドレッシングと和えたサラダです。鉄分&ビタミンEを摂ります。

[冷え性回復スペシャルドリンク！ポッカポカ酢]



材料（20日分）

黒酢…600cc ショウガ…200g はちみつ…適量

作り方

- ①ショウガ200gをすりおろします。
- ②おろしたショウガを黒酢600ccに入れます。
- ③ハチミツを適量加えます。
- ④一晩寝かせて出来上がりです。

飲み方

一日に飲む量は大きじ2杯分（30cc）です。飲むときは必ず5倍以上に薄めて
ください。原液のまま飲むと胃が ağar える恐れがあります。お湯で割って飲むとよ
り効果があります。

[食事の時のポイント]

食事で冷えるという「冷たい飲み物」「冷たい食べ物」を連想すると思います。しかし、意外なものが体を冷やすのです。

例えば「カレー」です。辛いカレーを食べると汗が出ます。だから体が冷えるのです。暑い地方の食べ物は体が冷えます。反対に寒い地方の食べ物は体を温めます。

食事を摂る際に、体を温める食事にだけ気を遣うことは大変です。

そこで簡単な方法です。

まず基本的には1日3回の食事は出来るだけ熱を通してください。野菜で言えばサラダを1日3回食べていれば、1日1回だけにしてそれ以外は火を通してみて下さい。

これから暑くなっていくと火に通す食事が減っていきます。

夏「冷奴」は美味しいですが、たまには「湯豆腐」にしてみてください。

飲み物ですが、糖分の多いジュース類は冷えやすくなります。暑くなってきて冷やした飲み物ばかりは避けたいものです。