



「冬になると、手足の先が冷えてつらい」という冷え性は女性に多くみられます。冷え性は、手足が冷えるだけでなく、不眠、肩こり、下痢や便秘、むくみ、風邪など、様々な症状を引き起こします。食事のとり方に気をつけて冷えから体を守り、健康的に過ごしましょう。

冷えから体を守る食事の取り方



● 朝食をとりましょう!

体温の低い朝は、朝食をとることで体温が上がります。朝食は必ずとるようにしましょう。

● 冷たいものを控え、温かいものをとりましょう!

冷たいものは胃腸の働きを弱めます。冷たい食べ物、冷たい飲み物はできるだけ避け、温かいものをとりましょう。

● 体を温める食べ物をとりましょう!

体を温める食べ物

強い香りの野菜 しょうが、にんにく、ねぎ、にら、らっきょう など

香辛料 とうがらし、こしょう、さんしょう など

根菜やイモ類 人参、れんこん、ごぼう、さつまいも、山芋 など

寒い地方でとれるもの さくらんぼ、りんご、ぶどう など

寒い季節に旬を迎えるもの かぶ、小松菜 など



● 体を冷やす食べ物をそのままとることは控えましょう!

体を冷やす食べ物

甘い食べ物 ケーキ、チョコレート、砂糖、合成甘味料 など

暑い時期に旬を迎えるもの トマト、レタス、きゅうり、なす、スイカ など

暑い地方でとれるもの パナナ、パイナップル、メロン など

水っぽいもの 清涼飲料水、ビール、牛乳 など

油っこいもの バター、マヨネーズ、クリーム など



◆ 体を冷やす食べ物は加熱するか、体を温める食品と組み合わせてとりましょう!

例

▼生野菜サラダ → しょうが入りドレッシングをかける

▼生 ト マ ト → トマト煮

▼な す → 麻婆なす(生姜・豆板醤入り) など

● 食事はバランスよくとりましょう!

冷えない体をつくるためには、毎食、**主食**、**主菜**、**副菜** をそろえ、バランスよく食べることが基本です。

ごはん
パン・麺類



肉・魚・卵
大豆製品



野菜・海藻
きのこ

食事以外で冷えから体を守る方法

★ 運動をしましょう!

ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操など、楽しく続けられる運動で体の血行を良くしましょう。

★ 湯ぶねにつかりましょう!

入浴はシャワーですまさず、湯ぶねにつかって温まりましょう。

★ 自律神経のバランスを整えましょう!

ストレスをためず、規則正しい生活を送りましょう。

