



冷え性の予防と改善

冷え性に悩む方は多く、これからは特に辛い季節がやってきます。
食事の面から冷え性を予防・改善するためのポイントをご紹介します。



冷え性予防・改善のために摂りたい栄養素と食材

身体を内側から温めるためには、食事から摂ったエネルギーを体内で熱に変え、その熱を血液の循環によって体のすみずみまで運ぶことが必要です。食事が不十分だと熱に変換するためのエネルギーが不足してしまうため、まずは栄養バランスの良い食事をきちんと摂りましょう。その中でも冷え性の予防や改善に効果的な栄養素とそれを多く含む食品を紹介します。

たんぱく質

熱を生み出すために必要な筋肉をつくります。

多く含む食品

- ❖肉類 ❖魚介類 ❖鶏卵
- ❖大豆・大豆製品 等



ビタミンE

毛細血管を広げ、血行をスムーズにします。

多く含む食品

- ❖かぼちゃ ❖モロヘイヤ
- ❖植物油 ❖ナッツ類 等



鉄

冷え性の原因の一つである貧血予防に役立ちます。

多く含む食品

- ❖レバー ❖貝類 ❖ひじき
- ❖小松菜 ❖赤身の肉 等



身体を温めてくれる食材



しょうが

辛味成分であるジンゲロンやショウガオールには、新陳代謝を活性にする働きがあります。



長ねぎ

におい成分であるアリシンには、血行を良くする他にも抗菌作用や疲労回復効果があります。



唐辛子

辛味成分カプサイシンには皮膚の血管を拡張し、血行を促進する作用があります。

身体を温める食品と冷やす食品の見分け方

食品には身体を温める食品と冷やす食品があります。例外もありますが、簡単な見分け方をご紹介します。

身体を温める食品

- ❖寒い地方で採れる（鮭・りんご）
- ❖冬が旬（生姜・ニラ）
- ❖地面の中で育つ（ごぼう・長ねぎ）
- ❖黒・赤・オレンジ（にんじん・かぼちゃ）



身体を冷やす食品

- ❖暑い地方で採れる（すいか・コーヒー）
- ❖夏が旬（なす・きゅうり・トマト）
- ❖地面の上で育つ（レタス・白菜）
- ❖白・青・緑（大根・もやし）



白菜や大根は水分が多く身体を冷やしがちですが、鍋物など温かい料理にすることで身体を温めてくれます。これからの季節に食べたくなる食材ですね。

