

冷え性

冷え性とは・・・血液の流れが悪いため（血行不良）、体を温める血液がうまく流れず手足などが冷えてしまう症状

- 主なタイプ
- ・ **末端型** ▷ 手足が冷える
 - ・ **内臓型** ▷ 手足は温かいが、下腹部や二の腕に冷えを感じる
 - ・ **下半身型** ▷ 腰より下が冷える
 - ・ **全身型** ▷ ストレスや生活習慣の悪化によって、基礎代謝の低下が原因となって起こる

原因

- ・ 自律神経の乱れ ⇒ 体温調節がうまくできず冷えが起こる
- ・ 食生活 ⇒ 栄養バランスが偏った食習慣が続いてしまうとミネラルやビタミン不足になりやすく、血の巡りが悪くなる
- ・ 基礎代謝の低下 ⇒ 基礎代謝が低下すると体温が低くなり、冷え症が起こる

症状

- 手足の先が冷える
- 手足のしびれ
- 唇が紫色
- めまい・立ちくらみ

改善方法

運動・入浴・食事などで体を温め冷たい食べ物は避ける。温かい食べ物を摂る。

予防

食事からしっかりと必要な栄養素をとることが大切。

そのために動物性食品・植物性食品をバランス良く食べることがポイント。

【血行不良を改善する食べ物】

ビタミンE

末梢の血管まで血液が流れるようにして血行促し冷え性や肩こりを改善する。

<多く含む食品>

さば・いわしなどの青魚
大豆製品・アーモンド など

ビタミンC

鉄分の吸収をサポートして血行改善を促す。

<多く含む食品>

ブロッコリー・キウイフルーツ・いちご・柿 など

鉄

全身に酸素を運ぶ働きがある。血行をよくして体温を維持する。

<多く含む食品>

レバー・ほうれん草・あさり・ひじき
など

辛味成分

発汗や血行を促進して体温をあげる働きがある。

<多く含む食品>

とうがらし・キムチ・ショウガ など