



一人ひとりが介護予防を！

冷え症を改善しよう！

「冷え症」とは、「人が寒さを感じない温度でも全身や手足などが冷えてつらい」と感じる症状のことです。具体的には「暖かい部屋にいても手足が冷たい」、「布団の中でも手足が冷たくて眠れない」などと表現されることが多いようですが、必ずしも実際に体温が下がっていたり、触ると冷たいわけではない、というのが大きなポイントです。

「冷え症」では、手足の冷えの他にも肩こり、関節痛、不眠、便秘や下痢、膀胱炎などの症状が起こりやすくなります。



★今すぐできる冷え症予防

服装は、「頭寒足熱」という四字熟語にならい、「上半身より下半身に1枚多く」が原則です。ただし、首は冷やさないように、マフラーやタートルネック等を利用しましょう。ゆったりとした服で、温度調節ができるように重ね着をして、こまめに脱ぎ着をすること、綿などの吸湿性のよい素材の服を身につけること、足先をきちんと覆うことも冷え症対策には有効です。

入浴する際は、高温のお湯では手や足などの末端血管が拡がらず、芯まで温まりませんので、38-40℃のぬるめのお湯でゆっくり半身浴をするのがおすすめです。上がり湯は、さらにぬるく感じるお湯をかけると効果的です。



★体が冷えやすくなる食生活とは？

朝ごはんを抜く

朝ごはんを抜くと、体温が上がらず、低体温状態になりがちです。

血液の循環も悪いので毛細血管まで温かい血液が流れず、ますます手足が冷えてしまいます。

極端な偏食である

菓子パンや丼物などの炭水化物ばかりの食事や、インスタント食品を多くとるなど、栄養バランスが乱れた食生活をしていると、たんぱく質やビタミン・ミネラル不足が起こり、冷え症を悪化させます。また、偏食をするとヘモグロビンが不足状態になるので、体全体に酸素が運ばれず、体を温めることができなくなります。

体を冷やす食品を知らないうちにとりすぎている

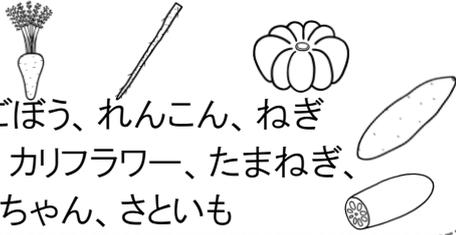
体に良いからと生野菜や果物などを積極的に食べている人は多いと思います。

しかし、レタスやきゅうり、トマトなどの生野菜や、バナナやキウイフルーツなどの果物は、体を冷やす食品でもあります。積極的に朝晩食べると、逆に体を冷やす作用の食物もあるので、冷えが気になる人は裏面を参考に食生活を見直しましょう。

体を温める食べ物

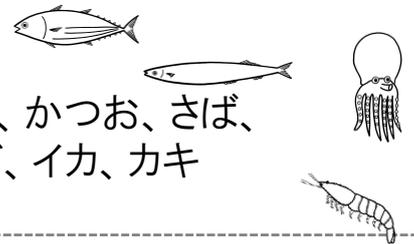
寒い土地、土の中で育った作物や、冬が旬の食べ物には体を温める作用があります。野菜では、黒い色、赤い色、オレンジ色の野菜が体を温める作用があります。

野菜



にんじん、ごぼう、れんこん、ねぎ
さつまいも、カリフラワー、たまねぎ、
黒豆、かぼちゃん、さといも

魚介類



まぐろ、さけ、かつお、さば、
さんま、エビ、イカ、カキ

果物



りんご、さくらんぼ、もも、ぶどう
みかん、プルーン

調味料や香辛料



しょうが、唐辛子、シナモン、みそ、
しょうゆ、自然塩、てんさい糖

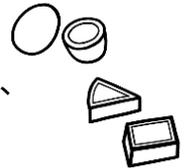
飲み物

ほうじ茶、紅茶、ウーロン茶、
ゆず茶



その他

牛肉、鶏肉、たまご、そば、
チーズ



※ 食材、特に野菜はなるべく煮たり、ゆでたりした温かいものを食べるようにしましょう。

体が温まるレシピ

生姜たっぷりみそだれ

●材料

生姜みじん切り 大さじ 3
赤みそ 1/4 カップ
料理酒 大さじ 1.5
みりん 大さじ 1.5
砂糖 大さじ 1.5
水 大さじ 2
すり白ごま 大さじ 1.5

豆腐につけたり、里芋に塗ったりと使えます！

●作り方

- 1.生姜は粗めのみじん切りにする。
- 2.フライパンに料理酒・みりんを沸騰させ 1 を入れてひと煮たち。
- 3.赤みそ・砂糖を加えて練り上げる。
- 4.仕上げにすり白ごまを入れて混ぜる。
- 5.密封容器に入れて保存(日持ちします)

アップルシナモンティー

●材料

紅茶 200ml
りんごジャム 大さじ 1
シナモンパウダー ティースプーン 1
レモン果汁 適量

●作り方

- 1.お好みの紅茶を作る
- 2.紅茶にりんごジャムを入れ、スプーンで混ぜながら溶かす。
- 3.シナモンパウダーを入れてかき混ぜる(好みで量を加減する)
- 4.レモン果汁を控えめに投入して出来上がり。

