

1月、2023年 兔年 新しい年となりました。

あけましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします。



お正月は食べ過ぎたり、飲み過ぎたりして体重は増えていないでしょうか？

もし体重が増えてしまっていたら早めに食生活を見直し、もとの体重に戻していきましょう。

今回は、**寒い季節を乗り切る冷え性対策！**です。（全国健康保険協会のホームページを参考にしました）

「寒い季節を乗り切る冷え性対策！」

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか？

西洋医学には冷え性という病名はありませんが、

東洋医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、

抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、

まさに「冷えは万病の元」と言えます。

冷え性対策をしっかり行って、冬を元気に乗り切りましょう。



冷え性の原因

冷え性を招く原因には様々なものがありますが、最近には特にストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないこと、その他にきつい下着や靴による血行不良が挙げられます。

また、まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気が隠れていることもありますので、症状が重い場合は一度検査を受けることをおすすめします。

< 冷え性はなぜ女性に多いのか？ >

女性と男性と比べると熱を生産する筋肉量が少なく、月経で貧血になりやすいほか、

特に更年期はホルモンバランスが変化しやすく、自律神経に影響を及ぼします。

また、一般に女性は皮下脂肪が多く、寒さに強いと言われますが、

脂肪は一度冷えると温まりにくい性質があります。

冷え性を改善する生活習慣

冷え性の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くように生活習慣を整える必要があります。

< 身体をあたためる食事の工夫 >

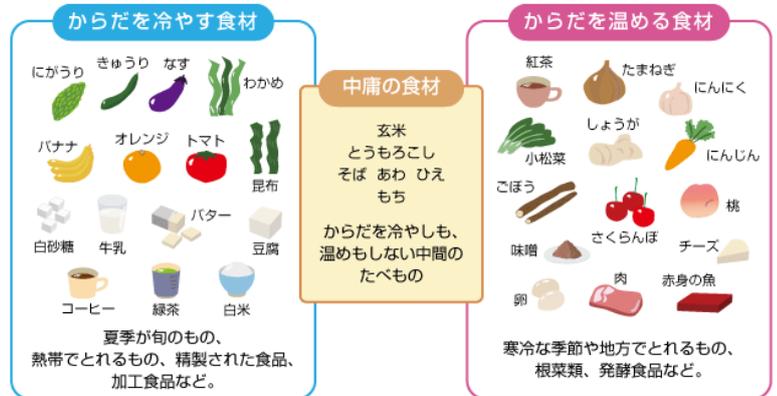
栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になる時は身体を温める食材を積極的にとりましょう。

反対に、身体がほてっているときは身体を冷やす食材をとります。

なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると

身体を温める食材に変化するので上手にとりいれましょう。

また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は熱源となる筋肉を作るほか、シシャモやタラコ、アボカドやアーモンドなどに多く含まれるビタミン E には、末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。



< 身体の隅まで血液を届ける生活習慣 >

- 身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。
- 38~40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。熱い湯は体の表面だけ温まり、内部が十分に温まっていないことが多く、また急激に血圧を上昇させるので、避けましょう。
- たばこは血液の循環を悪くするのでやめましょう。



< 自律神経を整える生活習慣 >

- 十分に睡眠をとって心身を休ませましょう。
- 歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動をとりいれましょう。筋肉量のアップにもつながります。



あったかアイテムを上手に取り入れよう

手軽にできる冷え対策は着衣などのアイテムの工夫です。ポイントを押さえれば、何枚も着込む必要はありません。

腹巻	お腹を温めることは臓器を温めることであり、胃腸が温まって便秘の解消にもつながります。
肌着	肌にフィットするものを、1枚着るだけで体感温度が約1℃アップします。
スパッツ	冷えやすい下半身を温めます。
カイロ	貼るタイプが便利。お腹や腰など、冷えが気になるところに使います。直接貼らないなど、低温やけどに気をつけましょう。
マフラー、 レッグウォーマー	首や足首など、「首」とつくところには動脈が体表近くを走っているため、少し温めるだけでポカポカ感を得られます。
五本指ソックス	足指をそれぞれ包むため保温力がアップ。 足指の動きを良くして血液循環を促す効果もあります。

よろしかったら...

冬野菜のおいしい調理法のご紹介です。

(農林水産省のホームページを参考にしました)

鶏団子とひらひら大根鍋

体を温める長ねぎ入りの鶏団子は、スプーンを使えば手を汚さずに丸めることができます。大根は薄くスライスして、たっぷりいただきます。

材料 (2人分)

大根	200g
万能ねぎ	2分の1束
鶏ひき肉	200g
A	長ねぎのみじん切り 5cm分
	醤油・酒・片栗粉 各大さじ2分の1
	塩・こしょう 各少々
B	だし汁 600ml
	醤油・酒・みりん 各大さじ2



作り方

- ①大根はピーラーで皮ごと15cmくらいの長さで薄切りに。万能ねぎは4cmくらいに切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③鍋にBを入れて煮立て、②をスプーンですくい、形を整えて鍋に落とす。
- ④大根を入れて蓋をし、弱めの中火で5分ほど煮込み、万能ねぎを加えてひと煮する。