



～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

寒い季節は冷え性対策をしっかりとしましょう!

参照資料：全国健康保険協会ホームページ

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になります。冷えから肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといった症状が起きるため、冷え性対策をしっかりと行って、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さまざまありますが、最近で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のほか、きつい下着や靴による血行不良が挙げられます。

冷え性を改善するには…

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、冷えが気になるとき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。

身体を冷やす食材

- ・夏季が旬のものや熱帯でとれるもの
- ・精製された食品、加工食品 等



にがうり、きゅうり、なす、わかめ、バナナ、オレンジ、トマト、昆布、白砂糖、牛乳、バター、コーヒー、緑茶、豆腐、白米

身体を温める食材

- ・寒冷な季節や地方でとれるもの
- ・根菜類、発酵食品 等



たまねぎ、にんにく、小松菜、しょうが、にんじん、味噌、チーズ、桃、さくらんぼ、卵、肉、赤身の魚、紅茶、

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。

また、たばこは血液の循環を悪くするので気をつけましょう。



自立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。



問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp