






エムエム団楽通信 11月号

だんだん肌寒くなってきました。冷えに悩む方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、食事で冷え症を改善する方法についてご紹介します。冷え症の原因は大きく2タイプあります。1つは、「ストレスや疲れなどで自律神経が乱れる」、もう1つは「加齢や運動不足により熱をつくる筋肉が減る」タイプです。あなたはどちらのタイプでしょうか？



冷え性改善におすすめの食材や食べ方を紹介するので、セルフケアにお役立てください。

～食事で冷え対策～

【大切な栄養素】

- たんぱく質**
 たんぱく質は、筋肉の材料になり、1日の熱量の約6割を作っています。筋肉が減ると体で作られる熱が少なくなり、冷えにつながります。
 多く含むもの：肉類、魚介類、大豆製品、卵、乳製品 など
 
- ビタミンB1**
 糖質の代謝を助け、からだを動かすエネルギーをつくります。
 多く含むもの：豚肉、豆類、ナッツ、玄米 など
 
- ビタミンE**
 血管を広げて血行を良くします。
 多く含むもの：卵、大豆、かぼちゃ、オリーブオイル など
 

【体を温める食べ方】

- 加熱して食べる**
 生野菜や果物などの冷たい食べ物は体を冷やすので少量にとどめ、煮る・炒める・蒸すなど加熱調理した温かいメニューを中心にしましょう。
 
- 料理に辛味を利用する**
 唐辛子や生姜、ねぎ、にらなどの辛味成分には血行を良くする作用があります。
 
- よく噛んで食べる**
 よく噛んで食べることで、体で作られる熱が増え、体が温まりやすくなります。

	体を温める食べ物	体を冷やす食べ物
特徴	冬が旬、寒冷地で育つ、地中で育つ、 暖色系、水分が少ない、発酵食品	夏が旬、南国育ち、地上で育つ、 寒色系、水分が多い
見分け方	人参・かぼちゃ・玉葱・レンコン・ごぼう・じやがいも・玄米・鮭・納豆・キムチなど	きゅうり・キャベツ・茄子・ほうれん草・筍・梨・スイカ・メロン・パイナップル・あさり など

＼SNSでも、皆さんに役立つ情報発信に力を入れています！
 ●溝口ファミリークリニック Youtube チャンネル ●無料メールマガジン



生活習慣病の予防改善法や
健康の秘訣を紹介！



健康情報を
毎月お届け♪

<監修>

溝口ファミリークリニック
栄養管理室

