

こんにちは！栄養カウンセラーの西部です。

本格的に冬になってまいりましたね。今回は早速リクエストがあった冷え性についてのお話です。

冷え症ってなあに？

お布団の中や暖房の効いた部屋など、「人が寒さを感じない温度なのに、手足が冷たくて辛いと感じる症状」のことを言います。実際に体温が低かったり、触ると冷たかったりするわけではありません。



冷え性の原因は？

ズバリ『体温調節が上手く出来ていないから』です！

体温調節は、寒さを感じる・脳に伝達する・脳から指令を出す・指令を受けた筋肉や血管が動くという4つの動きで行われています。どれかが上手いかなければ体は冷えたままになってしまいます。

じゃあどんな食事がいいの？



① 温かいものを食べましょう！

体を中から温めることが出来ます。**特に朝！温かいお味噌汁**を飲むと、温まることで体全体が起きること、お味噌のアミノ酸が血の巡りを整えてくれること、発酵食品による腸内細菌の活発化が図れることといいこと尽くしです！

② 冷たい食べ物・アルコールを控えましょう！



ビタミンE：手足の先の血管を広げて血行を良くします。

ビタミンC：鉄分の吸収を促して貧血を予防してくれます。

ビタミンB1：代謝と神経機能の維持をしてくれます。

たんぱく質：熱エネルギー・様々な神経機能の素になってくれます。⇒卵、お肉、お魚

また他の栄養素の運搬役も担っています！たんぱく質がしっかりないと、ビタミンだってうまく使えません！

⇒うなぎ、アーモンド、かぼちゃ

⇒ブロッコリー、赤ピーマン

⇒豚肉、大豆、小豆、緑豆



体を動かすことが基本

1日30分のウォーキングやストレッチ、筋トレで筋肉を増やすこともおすすめです。通勤・通学にバスや自転車を使っていたら、それを徒歩に変えることから始めてみませんか？



～おすすめレシピ～

冬野菜の甘辛炒め 1人前

豚ロース薄切り	60g
かぼちゃ	40g
ブロッコリー	50g
エリンギ	1本
アーモンドスライス	少々
◎醤油	大さじ1/2
◎みりん	大さじ1/2
◎酒	大さじ1/2

- ①かぼちゃは1/4サイズの薄切りにしてレンジで1分半加熱します。ブロッコリーは一口大にカットしレンジで2分間加熱します。エリンギは食べやすいサイズに、豚ロースは半分に切ります。
- ②①の豚肉とエリンギを炒めます。大体火が通ったら①のかぼちゃとブロッコリーを加えます。
- ③全体に火が通ったら◎を入れて良く絡めます。
- ④お皿に盛り付けてアーモンドスライスを散らして完成です。