

# 栄養だより 12

2025

## 冷え性について

冷え性とは…血液の流れが悪いため（血行不良）、体を温める血液がうまく流れず  
手足などが冷えてしまう症状

主なタイプ …手足が冷える**末端型**

手足は温かいが内臓が冷える**内蔵型**

腰より下が冷える**下半身型**

体質や薬の影響で冷える**全身型**

### 原因

自立神経の乱れ

⇒体温調節がうまく出来ず冷えが起こる など

### 症状

●手足の先が冷える

●手足の痺れ

●唇が紫色

●めまい・立ちくらみ  
など

### 改善

運動・入浴・食事などで  
体を温めることが重要で、  
冷たい食べ物は避け  
温かい食べ物を摂るよう  
にしましょう。

……**血行不良を改善する食べ物**……

### ビタミンE

末梢の血管まで血液が流れるようにして  
血行を促進し、冷え性や肩こりを改善する

#### 【多く含む食品】

サバ・鮭

大豆製品・アーモンドなど



### 鉄

全身に酸素を運ぶ働きがあり  
血行を良くして体温を維持する

#### 【多く含む食品】

レバー・ほうれん草・あさり

かつお・ひじきなど



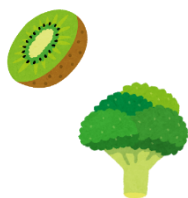
### ビタミンC

鉄分の吸収をサポートして血行改善を  
促す

#### 【多く含む食品】

赤ピーマン・ブロッコリー

キウイフルーツなど



### 辛味成分

発汗や血行を促進して体温を上げる  
働きがある

#### 【多く含む食品】

とうがらし・生姜

にんにく・キムチなど

