

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

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。

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

……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

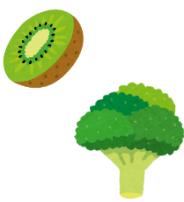


ビタミンC

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

