

食事で「冷え性」を

予防しましょう

手足やお腹の冷えに悩まされていませんか？

冷え性は、『万病のもと』と呼ばれるほど、油断のできない症状です。血行をよくする食事法で、冷え性対策をしましょう。

■ 冷え性とは

全身へ送られるはずの血液が滞り、末端の血管まで行き渡らなくなった状態です。手先や足先など、体の一部だけが冷えるため、比較的自覚しやすい症状です。不規則な生活、欠食、運動不足、ストレスなど、生活習慣の乱れに起因するといわれています。

■ 冷え性になると…

- ・ 新陳代謝が悪くなり、疲れやすくなりやすい体になる
- ・ 血液循環が悪くなり、頭痛や肩こり、むくみ、貧血などの原因になる
- ・ 免疫力が低下し、風邪や病気にかかりやすくなる

■ 冷え性予防の食事

○ 3食バランスよく食べよう

食事を抜くと、代謝に関わる栄養素が不足し血液循環が悪くなります。必要な栄養素を補うために、主食・主菜・副菜が揃った食事を心がけましょう。また、「食べる」ことでの血行は促進されます。食後に体がポカポカするのはそのためです。

〈血液循環を助ける栄養素〉

・ たんぱく質

筋肉を作って代謝を促し、血流量を増やします。

* 多い食材：魚、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆

・ ビタミンE

末梢血管の血液循環をよくし、血管の老化を抑制します。

* 多い食材：穀類、ナッツ類、緑黄色野菜

・ ビタミンB群

造血やたんぱく質の代謝をサポートします。

* 多い食材：肉、魚、貝類、乳製品など動物性食品

・ ビタミンC

血液の運搬を助け、毛細血管の機能を保持します。

* 多い食材：旬の野菜、芋類、果物

・ 鉄、銅

造血や血液の運搬、血管の強化に関わります。

* 多い食材：レバー、魚、貝類、海藻、豆類

○ 冷たいものや甘いものに注意

冷たい食べ物、体を内側から冷やし、血行を悪くします。鍋物や煮物、雑炊、スープなど温かいものを食べましょう。また、砂糖のとりすぎは、造血に必要なビタミンB群を多量に消費します。甘いお菓子は控えめに。

○ 体を温める食材を食べよう

薬味や香辛料で料理にアクセントをつけましょう。代謝を活発にし、血行を促進する成分が多く含まれています。

* 生姜、ねぎ、にんにく、唐辛子、カレー粉など



いただきます

食生活改善推進協議会

★ 豚しゃぶ★

〜ヨーグルト味噌ソースがけ〜

手頃な材料で手軽に作れる、カルシウムたっぷりの一品です。疲労回復・風邪予防には、豚肉がピッタリ！

材料(4人分)

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)	240g
ミニトマト	8個
水菜	120g
長ねぎ	60g
さけるチーズ	60g
プレーンヨーグルト	100g
味噌	小さじ2
砂糖	小さじ1
柚子こしょう	少々

1人分の栄養価

エネルギー…185kcal
たんぱく質…18.7g 脂質…8.5g
カルシウム…202mg 塩分…1.0g

作り方

- ① 豚肉は、お湯にくぐらせて火を通す。常温の水に浸して冷まし、水気を切る。
- ② ミニトマトは半分、水菜は5cm長さに切り、長ねぎは5cm長さの細切りにする。さけるチーズはさいておく。
- ③ ①の材料を入れてよく混ぜ、ソースを作る。
- ④ 器に②の野菜、さけるチーズ、豚肉を盛り付け、③のソースをかける。

※「よい食生活をすすめるためのしおり」

(財)日本食生活協会 引用