

# えいようか通信

発行者：栄養課

場所  
本館2階西

冬号



四季発行  
(年4回)

## 冷え症のはなし

自律神経が乱れ、血行不良になって起こる「冷え症」。悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？栄養バランスのよい食事と体を温める食べもので改善にチャレンジしましょう。



### 【症状】

#### ●特に冷えるのは手・足・腰

冷え症は血行不良によって、体の末端部分が他の部分に比べて極端に冷たくなることをいいます。血行不良になると血管の少ない手や足、腰の血液の量が少なくなると、手足が冷たい、腰が冷えるなどの症状が現れます。食事対策のほか、入浴やマッサージ、適度な全身運動などで血のめぐりをよくするよう心がけましょう。

#### ●ひびくなど頭痛やめまい

冷え症は不快な症状ではありませんが、西洋医学では病气として扱われています。しかしひびくなど、頭痛やめまい、便秘、関節の痛み、寒くて眠れない等の症状に悩まされることもあります。

### 【要点】

#### ●自律神経のアンバランス

人間の体は寒いときは血管を収縮させて体温が逃げるのを防ぎ、暑いときは血管を拡張させて体温を発散させます。このような体温調節機能をうまく働かせるのが自律神経です。ところが自律神経の働きが何らかの原因で乱れると必要以上に血管を縮めてしまい、血行が悪くなってしまいます。

#### ●冷え症は女性の大敵

更年期の女性や強いストレスのある場合は自律神経に支障をきたしやすいので注意が必要です。

冷え性は女性に多いと言われています。男性に比べて筋肉量が少なく体温調節機能が劣ること、また、以下に述べるように鉄欠乏性貧血や低血圧が多いことなどが要因としてあげられます。また、ダイエットによる栄養の偏りなども冷え症を招きやすくなります。

#### ●「アンバランス」の改善も重要!

冷暖房の普及で外気と室内が極端な温度差となって自律神経に変動が起るため、冷え症を招きやすくなっています。また、ホエイラインを整えるきつい下着も血行不良の原因となります。

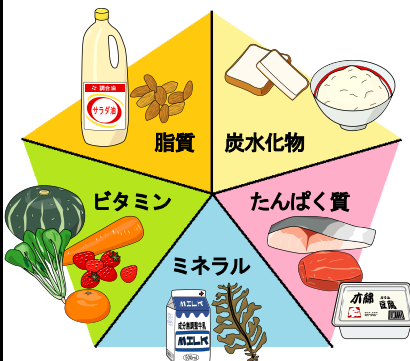
#### ●貧血、低血圧、動脈硬化に注意!

自律神経失調症や神経機能の低下以外に、貧血、低血圧、血管が硬くもつくなる動脈硬化などで冷え症が起ることがあります。理由は血液量が少ない(貧血)、血液の流れる力が弱い(低血圧)、血流が悪い(動脈硬化)ことで、末端の血管まで温かい血液が流れないためです。

### 【食事対策】

#### ●5大栄養素をバランスよく

血行を促進し、保温効果を高める取り組みを紹介します。全身の末梢血管まで血液を送り込み、血行を促進させるには、5大栄養素の炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂ることが必要です。これが欠けても、体は



うまく働いてくれません。

中でも強い抗酸化力(細胞の老化を防ぐ力)を持つビタミンEは血行を促進します。また、全身に酸素を運搬する鉄分も不足のないように心がけましょう。

#### ★ビタミンEの豊富な食材：魚介類、カボチャ

#### ★鉄の豊富な食材：レバー、赤身の肉や魚、ほうれん草や菜の花といった緑の野菜、アサリ

甘いものや脂っぽいものを摂りすぎると、血液中に糖や中性脂肪が増えて血行が悪くなりドロドロ血になることも、血行不良を招き冷えの原因になります。

#### ●体を温める食べ物を選び

東洋医学の食事療法では、食べ物を陽性(体を温めるもの)と陰性(体を冷やすもの)に分け、その働きを活用しています。たとえばトウガラシに含まれる辛味成分カプサイシンには、発汗や血行を促進して体を温める働きがあります。この食材分けには諸説あり、絶対とは言えませんが一例をご紹介します。

### 体を温める食べ物

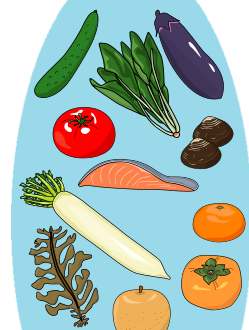


にんにく、生姜、トウガラシ、玉葱、人参、カボチャ、魚、エビ、納豆、牛肉

#### ●体を冷やす食べ物は加熱調理で

熱帯地方の食べ物や、夏の食べ物は体を冷やす性質があると言われています。厳しい暑さの中で育つため、自らの中に冷却力を備えていると言います。冷たいもの、しかし、温めて食べるようにすれば逆の作用に変化します。煮る、焼くといった加熱調理で温かい打ちに食べましょう。

### 体を冷やす食べ物



きゅうり、なす、ほうれん草、トマト、アサリ、大根、鮭、海藻、みかん、柿、梨

## 編集者の声

このまま暖冬で冬は終わるかなと冬嫌いの私は期待していましたが、年が明けてしばらくしたらグッと寒くなり、靦面に冷えが襲ってきましたね。私は足先が冷たくて今年から厚手の靴下をはいて寝るようになり、手やかかたがガサガサにひび割れ…。今年から特に冷えや乾燥に弱くなると自覚しています。

冬でも外食先では冷たい飲物を選んでいた頃が懐かしいです。今はホットドリンクしか頼めません。私も今回の新聞の作成にあたり、筋力アップや体を温める食材や加熱調理を取り入れて冷え改善に取り組みたいと思います。末筆になりましたが長らく新聞の発行が遅れてしまいましたこと深くお詫言申し上げます。大変申し訳ありませんでした。(松浦)

※

参考文献「栄養の基本がわかる図解辞典(成美堂出版) 中村丁次監修