

テーマ 「冷え症」



冷え症は、血行が悪くなり、手足や体の温度が下がって冷たく感じる状態です。

“冷えは万病のもと”と言われるように、肩こり、お腹の不調、頭痛など、あらゆる不調の原因になると考えられています。

足の冷えによる転倒にも注意



足の裏や関節部分には、身体のバランスをとる働きをするセンサーが集中しています。

足が冷えていると、バランス感覚が低下して、転倒しやすくなります。

冷えの原因が動脈硬化の場合も

動脈硬化とは、本来しなやかな血管が、老化して厚く硬くなってしまうことです。

血管が途中で狭くなったり、詰まったりすることで、血流が悪くなり、冷えを起こしている可能性もあります。

そして、この動脈硬化は、脳血管疾患や心疾患などへ繋がるリスクがあります。

健康な血管



加齢 脂質異常症
糖尿病 高血圧 喫煙など

老化した血管



冷え

重大な病気の
前兆かも…



脳梗塞 心筋梗塞
脳出血 狭心症

<今月のおすすめレシピ>

身体を芯から温める！

生姜ご飯



1食あたり
278カロリー 塩分0.9g

生姜たっぷりの味ご飯です。生姜の量はお好みで調整してください。油揚げ・長ねぎ・鶏肉と炊き込みご飯にするのもおすすめです。

【材料（4人分）】

- 米…2合
- 生姜…40g
- 顆粒だしの素…小さじ1
- 酒・みりん・醤油…各大さじ1
- 水…適量



作業時間
の目安 5分

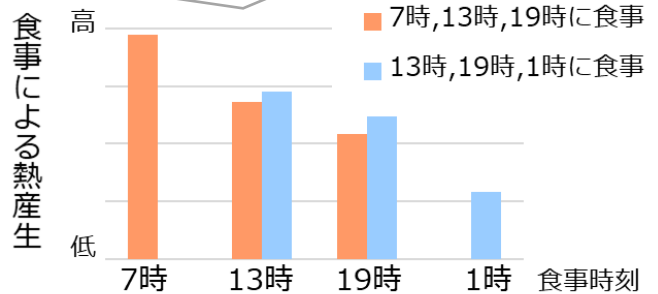
こんにちは！管理栄養士の中野です。
まだまだ寒い時期、手足の冷えが気になる方も多いのではないのでしょうか。今回は「冷え症」についてです。

朝ごはんは 効率よく体温を上げる

食事をしたら、体がぼかぼかしてきた…という経験はありませんか。食べ物が胃腸で消化・吸収される際に、エネルギーを消費して熱が作られます。

このような食事による熱産生は、朝・昼・夕のうち、朝食時が一番強く働くといわれています。

朝食は夜食の約4倍熱を産生する



身体を温めるおすすめ食品

生姜



生で摂るよりも熱を加えて摂るとショウガオールが増え、より一層温め効果が高くなります。

ショウガオールは体内で熱を作り、消化管の血流量を増やします。

ココア・紅茶



ポリフェノールを多く含み、血流を良くすることで体温上昇が期待できます。

ねぎ



香り・辛み成分である硫化アリルには、血行促進が期待されます。

硫化アリルは、にんにくや玉ねぎにも含まれ、殺菌作用もあるため風邪予防にもおすすめです。

いよいよ寒さも本番！身体を温め、冷え対策をしていきましょう。

【作り方】

- ① 生姜は千切りにする。（皮は剥いても、ついたままでもどちらでもお好みで。）
- ② 炊飯器に洗ったお米、調味料全て、生姜を入れる。2合の線まで水を入れ、30分浸水後に炊く。
- ③ 炊きあがったら、混ぜて完成！

写真付きの
作り方は
クックパッド
をcheck→



ふかつ 歯科
FUKATSU DENTAL CLINIC