



冷え性に悩んでいませんか？

秋もだんだんと深まってきて肌寒く感じる日が多くなってきました。暖房や暖かい衣類の準備をして、これで寒さ対策はばっちり！と思っていたのも束の間、身体を暖めてもすぐに冷たくなる、暖かい格好をしているのに冷えるといった経験はありませんか？冷え性にははっきりとした診断基準はありませんが、手足や下半身が冷えて辛いと感じる場合には冷え性であると言えます。

あなたの冷えは何タイプ？「冷え性タイプ診断」



1. 下半身タイプ

腰から下の部分を中心に冷えを感じるタイプです。上半身がのぼせる場合もあります。



3. 内臓タイプ

身体の表面は温かいですが、腹部など体内が冷えてくるタイプです。

伊藤剛,「冷え症と自律神経」,自律神経,59巻1号(2022),p10-15

当てはまるか
チェックして
みましょう！



2. 四肢末端タイプ

身体の体幹部は比較的温かいですが、手や足先など身体の末端が冷えやすいタイプです。



4. 全身タイプ

身体の表面も内部も冷えるタイプです。環境に関わらず体温が低い状態にあることが多いです。

冷え性の主な原因

- 自律神経やホルモンバランスの乱れ
- 筋肉量が少ない、痩せ型
- 食生活の偏り
- 生活リズムの乱れ

体温調節が
できなくなる
血流が滞る



肩こり 不眠
頭痛 倦怠感
むくみ 便秘

体調不良・苦痛を
引き起こしやすくなる！

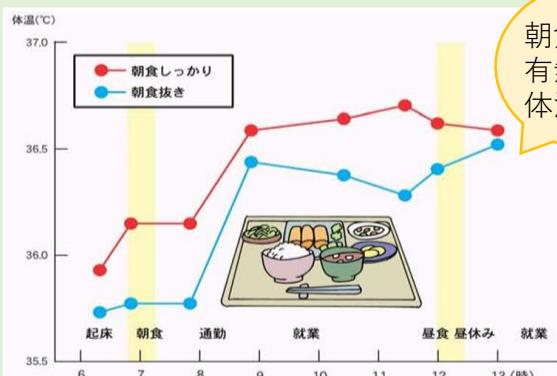
中村幸代,「冷え性の概念分析」,日本看護科学会誌,30巻1号(2010),p62-71

規則正しい食事摂取は冷え性改善の1番の近道！

食事を摂ると、消化・吸収の過程で熱が产生されます。この現象を「食事誘導性熱産生」と言い、產生された熱は体温調節に役立っています。体が冷えやすい方は、この熱産生が不十分で体温を維持する働きが低下している可能性があります。

熱を十分に作るために、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を摂ることが重要です。

代謝アップや筋肉量維持のためにたんぱく質食品が抜けないようにしましょう



体温は朝食摂取後に上昇し始め、昼間に最高値となります。
上昇した体温を維持するために、朝食は欠かさず摂取しましょう。

体をあたためる食材を上手く取り入れましょう

冬や寒い地域で採れる食材



→身体を温める効果あり

ビタミンEを多く含む食材



→血行促進作用あり

香味野菜や発酵食品



加熱すると温熱効果のある
ショウガオールに変化

→代謝促進作用あり

★冷え性改善おすすめレシピ★

上記で紹介した食材を使っています！

生姜香る根菜のポトフ



かぼちゃサラダ



材料 (2人分)

- 人参 40g
- 大根 100g
- 蓮根 70g
- ごぼう 50g
- 豚こま切れ肉 100g
- 水 400ml
- (A)コンソメ顆粒 大さじ1
- (A)すりおろし生姜 小さじ1/2

作り方

- 人参、大根、蓮根は皮をむき、いちょう切りにする。
- ごぼうは皮をこそぎ落とし、5mm幅の斜め切りにする。
- 鍋に水を入れ、①・②を入れたら中火にかけ10分ほど煮る。
- 豚バラ肉を加え5分程煮たら調味料を入れ、味が馴染んだら火を止める。

材料 (2人分)

- かぼちゃ 250g
- アーモンド 20g
- プロセスチーズ 1個
- (A)はちみつ 大さじ1
- (A)ヨーグルト 大さじ1

アーモンドがアクセントに！

作り方

- かぼちゃの種とワタを取り除き、乱切りする。
- ①を耐熱ボウルに入れてラップし、500Wのレンジで3分加熱する。
- ②をスプーンで粗めに潰す。
- アーモンド、1cm角に切ったチーズ、(A)を加えて混ぜる。

材料 (2人分)

- 鮭(切り身) 2切れ
- もやし 70g
- コーン 50g
- (A)味噌 大さじ1
- (A)みりん 大さじ1
- 有塩バター 10g
- 小ねぎ 適量

作り方

- ボウルに(A)を入れ、混ぜる。
- アルミホイルの上にもやし、鮭、コーン、①、有塩バターの順にのせる。
- アルミホイルを閉じて包み、オーブントースターで10分程鮭に火が通るまで焼く。
- アルミホイルを開き、小ねぎを散らす。

鮭の味噌バターホイル焼き



✓ 冷え性対策 ~生活習慣編~

セルフケアも忘れずに！

①入浴

38~40°Cのぬるま湯がおすすめです。



②運動

ウォーキングや階段昇降など無理のない範囲で行いましょう。



③衣類調節

上半身より下半身に1枚多く着るように心がけましょう。



食事や生活習慣を見直し、冬本番を乗り切りましょう



不定期にはなりますが、今後も栄養科より様々な情報を発信していきます。栄養科