



# 血行不良と肌トラブル



血行不良（血行障害）になると体の各所に栄養や酸素が十分に行き渡らず、さまざまな影響が現れます。肩こり・腰痛、冷えなどや心筋梗塞・脳梗塞などの命に関わる病気につながることも…。さらに、血行不良はお肌にとっても大敵です！

## 血行不良で起こる 肌トラブル

くま

くすみ

顔色・ツヤが悪い

シミ

シワ

吹き出物

乾燥

## 血行改善には…！？



- 油ものを控え、野菜・青魚を積極的に摂る
- 過度な飲酒をしない
- 禁煙する
- 睡眠をきちんととる
- 体を温める（腹巻やホッカイロなどの活用）
- ストレッチやマッサージをする …など



顔のマッサージは、強い刺激や摩擦がかえってシミやシワの原因になることもあるので注意しよう！

# 血行促進に良い栄養素

## ビタミンE

末梢血管を広げ、血流を改善する

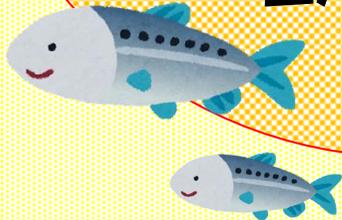
多く含まれる食材

アーモンド

青魚 うなぎ

西洋かぼちゃ

など



## その他のビタミン

豚肉・豆類などに多く含まれる

ビタミンB や、かぼちゃ・ニラなど

に含まれるカロテン(ビタミンA)

も血行促進や保温効果がある



## ビタミンC

血行を促進する他、抗酸化作用や  
しみ・そばかす予防が期待できる

多く含まれる食材

果物(かんきつ類・イチゴ)

ニラ ピーマン など



## 他にも…

トウガラシに含まれる  
カプサイシン、ニンニク・  
ネギに含まれるアリシン  
なども血液循環を良くし  
たり体を温めたりする  
効果がある



# にらと春雨の卵ふんわりスープ

## 1人分

・エネルギー	119kcal	・たんぱく質	4.7g
・脂質	7.5g	・炭水化物	7.3g
・食塩相当量	1.7g		

## <材料：2人分>

- ・にら 50g
- ・春雨 10g
- ・卵 1個
- ・鶏がらスープ 小さじ2
- ・水 400ml
- ・塩こしょう 少々
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・白ごま 適量

## <作り方>

- ① 鍋に水と鶏がらスープを入れて火にかける。
- ② 煮立った①の鍋に春雨をそのまま加える。
- ③ 春雨が柔らかくなってきたら、5cmくらいに切ったにらを入れ、塩こしょう、しょうゆ、ごま油で味を調える。
- ④ 卵を溶きほぐし、スープが沸騰寸前になったら入れ、すぐにかき混ぜる。
- ⑤ 器にスープを注ぎ、白ごまを散らして完成。

※お好みで水溶き片栗粉でとろみをつけても美味しくいただけます。

寒い時期特につらい「冷え」は、手足や腰が冷える、寒くて眠れないなど、症状や程度は人によって様々です。改善や予防には、全身の生理作用を高め、身体をあたためること、入浴やマッサージ、適度な運動などで血行を良くする心がけが大切です。

今回のレシピで使用した「にら」は、カロテンとビタミンCが豊富です。カロテンは粘膜をまもり、血行を促進させ、ビタミンCは末梢神経の働きを促進してくれる働きがあります。また肌はもちろん、髪や身体づくりに大切なタンパク質が豊富である「卵」が加わり、美しい肌を保つのに役立つスープです。そして「春雨」はおいしい食感と適度なボリュームを与えてくれます。

血行促進に効果的な食材を使ったあたたかいスープと、日常生活の改善で冷えを予防し、美と健康を保ちましょう。

はいやく栄養士 久保田

