

万病のもと…あなたの冷えはどっちタイプ？

● 熱量が足りないタイプ

筋肉量が少なく、胃腸が弱っていたり、過剰な冷房や体を冷やす食材をよく食べることが原因になります。

- やせていて疲れやすい。
- 運動不足がみ。
- 手足の露出した薄着が多い。
- 冷たい飲み物や食べ物が好き。



● 熱を運ぶ力が弱いタイプ

貧血等、熱を運ぶ血液が少なかったり、食べ過ぎ飲みすぎ、ストレスによって血流を妨げる障害物が多くなるのが原因になります。

- 肌のかさつき、爪が割れやすい。
- 空腹でなくても食べる。
- 手足が冷えるが、顔はほてる。



血流アップ↑↑

で冷え症対策！

● 食事

お酒は赤ワインや日本酒など常温やお湯割りで飲むものがおすすめです。体を温める食材は大根、ショウガ、梅肉、イワシ、鮭、鶏肉、山椒などがよく知られています。ただ、たくさん食べれば良いわけではありません。食べ過ぎると余分な熱をため込みバランスを崩してしまいます。ご自身の空腹感にあわせて食べるようにしましょう。



● 生活

熱を逃がしやすい部位（首周り、わきの下、腕、脚、おなか）を守るような服装を心がけましょう。締め付けの強い物を避けて汗をかかない程度が良いです。

通学・買い物・家事の時にも少し早く歩いてみたり、ふくらはぎを伸ばしてみたり等、普段の生活の中で体を動かすチャンスを大切にしましょう。

ほかにも、40度程のお湯をペットボトルに入れた湯たんぽなどで太ももを温めたり足湯なども効果的です。



チキンと根菜の和風ラタトゥイユ

<材料：2人分>

鶏もも肉(皮なし)	1/2枚
しょうがチューブ	大さじ1
れんこん	中1/2個
にんじん	小1本
かぼちゃ	60g
しめじ	1/2パック
オリーブオイル	大さじ1
A [カットトマト缶	1/2缶(200g)
和風だしの素	小さじ2/3
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 鶏もも肉は、1口大の大きさに切り、しょうがで揉みこんでおく。
- ② れんこん・にんじん・かぼちゃは乱切りにする。れんこんは5分程度水につける。しめじはほぐしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、温まったら①を入れ、中火で焼く。
- ④ 鶏もも肉に火が通ったら、鍋にれんこん・にんじん・かぼちゃ・しめじの順に入れ、中火で炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、Aを加え、落とし蓋をして中火で15分程度煮る。
- ⑥ 落とし蓋をとり、5分ほど煮たら塩・こしょうで味を調え、出来上がり。

1人分

・エネルギー	220 Kcal
・たんぱく質	18.5 g
・脂質	7.6 g
・炭水化物	20.7 g
・塩分相当量	1.6 g

れんこんやにんじんなどの根菜類を使った体を温めるレシピをご紹介します。根菜類の中でも、しょうがの辛味成分である“ショウガオール”は熱を通すことで、血流を良くし、冷え性を改善する作用があります。また、冷え性を改善するためには、肉や魚などのたんぱく質を取るようにし、3食欠かさず食べることも大切です。さらに、ストレッチや軽いジョギングなど適度に体を動かし、血流を良くすることで、体を温めてみてはいかがでしょうか。