

あなたの冷え症タイプは？

自律神経の乱れタイプ

原因：過剰なストレス、
不規則な生活、
睡眠不足、
夏場の過剰な冷房など。

→末梢血管の血行が悪くなり
手や足先が冷えやすい。

筋肉量・基礎代謝の低下タイプ

原因：筋肉量が少ない、
過度のダイエットや、
筋肉を作るたんぱく質不足
など。

→熱を作る筋肉の衰え・減少する
ことから冷えを感じやすい。

自分のタイプに
合った対策を！



体温が上がると免疫が高まる！

免疫機能を持った白血球が、血液を通して体内をめぐり常にパトロールしています。
体温が下がると血流が悪くなり、体内に異物を発見しても、それを駆除してくれる白血球が集まりにくくなり、発病しやすくなってしまいます。
体温が正常に保たれていれば、これらの免疫システムが正常に働き、健康が保たれます。



タイプ別の対処法

自律神経の乱れタイプ

リラックスの時間を意識して作る

- 日頃からリラックスする時間を作って心身の緊張をほぐしましょう。血行が良くなり冷え性の改善につながります。



暖かい飲み物でほっと一息

- ハーブティーは鎮静作用あり。仕事の後や緊張した後におすすめ。
- カフェインは取りすぎると体を冷やす為ノンカフェインがおすすめ。
- シナモンやしょうがは血行促進に！

入浴・ストレッチ

- 胸まで湯船につかり5分、首まで5分つかるのがおすすめ。
- 入浴時にストレッチすることで筋肉をほぐし血行促進に！
- 浴室、脱衣所を温めておくといいでしょ。



筋肉量・基礎代謝の低下タイプ

運動で筋肉をつける

- 下半身の大きな筋肉が鍛えられる。スクワットがおすすめ！椅子をつかってもOK！
- 階段の上り下りも筋力アップに効果的。



食事はバランスよく

- 動物性たんぱく質(肉・魚・卵)と植物性たんぱく質(豆類など)をバランスよくとりましょう。
- スパイス(山椒・ショウガ・唐辛子など)や薬味(にら、しそ、玉ねぎなど)は血行だけでなく消化の助けにも！

三首(首・手首・足首)を温める

- ネックフォーマー、カイロなどで温めましょう。太い血管や神経が通っている為、温まりやすい。
- 温かい飲み物やスープなども摂るようにしてみましょう。



缶詰をつかってかんたん！

さばと玉ねぎの味噌煮



<材料：2人分>

* さば缶（水煮）	1 缶
* 玉ねぎ	1/2個(100g)
* 生姜	5g
* 小ねぎ	10g
* 水	大さじ1
* 味噌	15g
* 砂糖	ひとつまみ

☆作り方

- ① 玉ねぎの皮をむき、薄切りにする。生姜は千切りにし、小ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋に水、味噌、砂糖を入れて混ぜる。
- ③ ②の鍋に玉ねぎ、生姜、さば缶を汁ごと入れて弱火にかける。
- ④ 5分程煮て、玉ねぎがくたっとしたら、鍋の火を止める。
- ⑤ ④をお皿に盛りつけて、小ねぎを散らしたら出来上がり。

<1人分>

・エネルギー	190kcal
・たんぱく質	16.9g
・脂質	8.8g
・炭水化物	10.0g
・食塩相当量	1.7g

※使用する缶詰により異なります

寒い季節は、身体の冷えが気になる方も多いのではないのでしょうか。身体を温める食事を意識することは、日々の体調管理の一助になると考えられています。さばに含まれるたんぱく質は、身体を動かす筋肉の材料として欠かせない栄養素です。毎日の食事から無理なく取り入れたいですね。また、玉ねぎに含まれるアリシンは、血流をサポートするといわれる成分として知られています。暖かい環境で食事を楽しみながら、寒い季節を健やかに過ごす工夫をしてみましょう。