

# 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つて  
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よい  
でしょう。



## 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  
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。
- ③②の鍋に玉ねぎ、生姜、さば缶を汁ごと入れて弱火にかける。
- ④5分程煮て、玉ねぎがくたついたら、鍋の火を止める。
- ⑤④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。