

# この季節はやだ～冷え症

冷え症はなぜ女性に多い？

女性は男性と比べて熱を生産する筋肉量が少なく、月経で貧血になりやすいほか、特に更年期にはホルモンバランスが変化しやすく、自律神経は皮膚は二度脂に期少

冷え症を招く原因はさまざまありますが、最近では特にストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことがあります。また、靴による血行不良が挙げられます。また、まれに貧血や低血圧など血管系の疾患などの病気の場合が隠れています。また、一度検査を受けることをおすすめします。

## 冷え症の原因

寒い季節になると、手足や足先の冷えが気になることがあります。医学では冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などといつた症状が多数存在し、まさに「冷えは万病の元」と言えます。冷え症をしっかりと行つて、冬を元気を乗り切ります。

# 冷え症対策

寒い冬を乗り切る

# 北村薬局新聞

1・2月号



KITAMURA PHARMACY  
北村薬局新聞部  
港区南青山5丁目1番25号  
03(3400)2091

アミノ酸で免疫力！



天然アミノ酸  
レバコールロイヤルS

「冷え」るあなたに。

北村薬局  
おすすめの一品。



若甦温

毎月10日は  
ポイント2倍！  
通常100円で5ポイントが  
100円で10ポイント(10円分)となります！

フェイスブック  
始めてます♪  
新商品の紹介や  
健康情報などなど♪

北村薬局 検索



冷え症を改善する  
生活習慣を整える必要があります。冷え症の改善には、身体を内側から温め、血行を促すとともに自律神経がうまく働くよう生活習慣を整える必要があります。



①身体を温める食事の工夫

栄養バランスのとれた食事を基本に、身体を温める食材を積み重ねて、あるいは身体を冷やす食材をとります。反対に、身体がほてて冷えていたときは身体を冷やす食材をとります。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので、上手にどちらが気になります。また、肉類などに多く含まれるタンパク質は熱源となる筋肉をよくするほか、身体を温められるビタミンEには、末梢血管を広げます。血液循環を良くする働きがあります。

腹巻…お腹を温めることは臓器を温めることであり、胃腸が温まって便祕の解消にもつながります。

肌着…肌にフィットするものを1枚着るだけで体感温度が約1°Cアップします。

スパツツ…冷えやすい下半身を温めます。

カイロ…貼るタイプが便利。お腹や腰など冷えが気になるところに使います。

直接肌に貼らないなど低温やけどに気付けましょう。

マフラー、レッグウォーマー…首や足首など「首」とつくところには動脈が体表近くを走っているため少し身体を温めるだけポカポカ感を実感。

5本指ソックス…足指をそれぞれ包むため保温アップ。足指の動きを良くして血液循环を保つ効果あります。

twitter



③自律神経を整える

十分に睡眠をして身体を休ませましょう。  
◎歩くスピードや習慣やストレッチなどを、適度な運動を取り入れましょう。  
◎体温が下がる、内部分泌が活発になります。運動促進トリガックス効果を得られます。熱い湯は身体の表面だけ温まり、内部が十分に温まらないことがあります。また、激しく血圧を上昇させるので避けましょう。タバコは血液の循環を悪くするのでやめましょう。

②身体の隅まで血液を届ける習慣

◎身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。4度くらいのぬるぬる湯につかります。血行促進トリガックス効果を得られます。熱い湯は身体の表面だけ温まり、内部が十分に温まらないことがあります。また、激しく血圧を上昇させるので避けましょう。タバコは血液の循環を悪くするのでやめましょう。

### からだを冷やす食材



### 中庸の食材



### からだを温める食材



夏季が旬のもの、熱帯でれるもの、精製された食品、加工食品など。

寒冷な季節や地方でとれるもの、根菜類、発酵食品など。

# 冷え症対策にこの1品

## 「豚としょうがのカレー鍋」

1人前 498 kcal、塩分2.9g

冬本番はこれから。毎日寒い日が続くこの時期、冷え性対策をしっかり行って、冬を元気に乗り切りたいですね。そこで今月は冷え性対策におすすめのレシピをご紹介。身体を温め、血行を改善する効果も期待できる、豚としょうがのカレー鍋です。



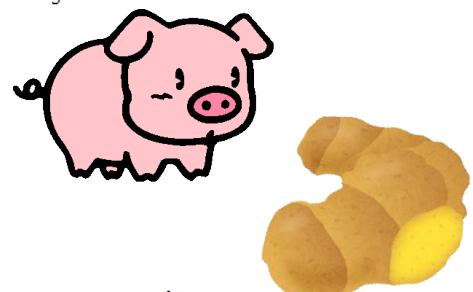
### ＜作り方＞

1. ショウガはよく洗い皮つきのまますりおろす。  
白菜とキャベツは食べやすい大きさに切る。
2. ジャガイモは1cm厚の半月に切り、にんじんは1cm厚の輪切りにする。耐熱皿にのせラップをして電子レンジに1分半かける。
3. 鍋に {A} を入れて火にかけ煮立ったら豚肉を入れる。再び煮立ってきたらアクを取り、ショウガを加え {B} を入れて混ぜ溶かす。
4. 残りの野菜を加えて中火で煮ながら火の通ったものからいただく。

この季節においしい鍋料理ですが、具材を工夫することでより身体が温まる1品となります。豚肉には、熱源となる筋肉を作るたんぱく質が多く含まれ、しょうがには辛味成分のジンゲロンに、身体を温め、血行を改善する効果があります。

＜材料＞ 2人分 カレー粉には発汗作用があります。

- ・豚肉しゃぶしゃぶ用 250g
- ・しょうが 40g
- ・白菜 3~4枚
- ・じゃがいも 1個
- ・にんじん 1/2本
- ・キャベツ 2~3枚



### 調味料

- ・A {水 4カップ、めんつゆ 1/4カップ}
- ・B {カレールウ（粗く刻んでおく） 30g、カレー粉 大さじ1~2}

### ＜おいしくヘルシー！ そのポイント＞

おいしくて食べるだけで身体が温まる鍋料理ですが、具材を工夫することで、より冷え性対策に効果的な1品となります。

豚肉には、熱源となる筋肉を作るたんぱく質が多く含まれ、しょうがには、辛味成分のジンゲロンに身体を温め、血行を改善する効果があります。また、カレー粉には発汗作用があり、新陳代謝も高めます。

### 男性も冷え症に悩む時代

冷え症は女性におこるイメージが強いですが近年、男性にも増加傾向にあります。その原因としては、「食生活の乱れ」「運動不足」「ストレス」「男性更年期」など様々な原因が考えられます。

男性の冷え症といつても改善方法としては女性と変わりません。まず第一にご自身の冷え症の原因を見極め原因となる生活習慣や環境の改善に努めなければなりません。

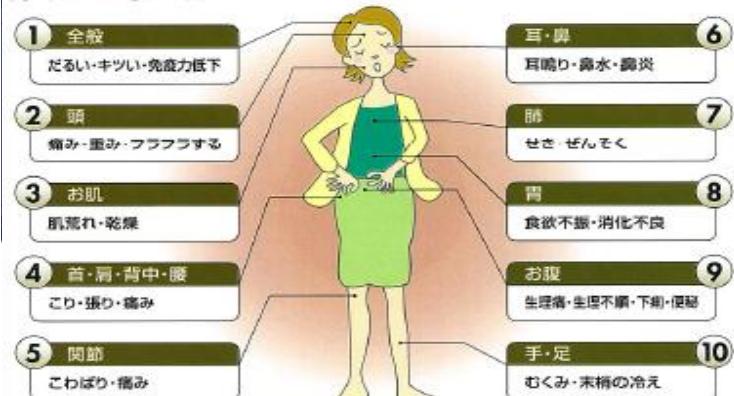
## 見逃していませんか？身体からのSOSのサイン 「病名の無い不快な症状」

病院の検査では異常は無いのに、身体の調子が悪い。こういった症状は「未病」と呼ばれ、病気のサインとされています。



### 「冷え」のせいかも？

体が冷えると、血行が悪くなります。血液には、体の隅々に酸素と栄養をいきわたらせ、二酸化炭素や老廃物を運び出す働きがあるため、巡りが悪くなると、肩こりや頭痛、不眠などあちこちに不調が表れます。冷えの原因是、寒さだけではなく、普段口にする食べ物や飲み物にも潜んでいます。体は知らず知らずのうちに冷やされているので、年間を通して注意が必要です。



あなたの手や足は冷たいですか？ 上半身が温かく、手先や足首から先が冷たい、あるいは、体の内部（臓器など）が冷たく、体の中には極端な温度差がある状態を「冷え」といいます。特に怖いのが「自覚症状がない」場合。「冷え」は、なんの対処もせずに放っておくと、花粉症などのアレルギー、頭痛、肩こり、生理痛、リウマチ、膀胱炎などを悪化させる引き金となることがあります。

「冷えは万病のもと」と、体を温める事、とても大切です。

**冷えは本当に怖い！！**