

食事をひと工夫で冷え性対策 「5大栄養素をバランスよくとって血行促進」

手足腰が冷えるのは
どうして？

特に冷えるのは手足腰など

私たちの体には、重要な臓器が集まる体の中心部を一定の温度（通常は37度前後）に保とうとする機能があります。特に寒いときは、体の中心部に血液を集めて、体温を維持しようとしています。そのため、血管の少ない手や足、腰に血液が行き渡りにくくなり、体温が下がり冷えを強く感じるようになります。

ひどくなると頭痛や目まいも

冷えは「万病のもと」というくらい、放置しておくと、頭痛、腰痛、肩こり、生理不順、肌荒れなどさまざまな不調を引き起こすと言われているので、注意が必要です。

冷え性の要因は
血行不良？

自律神経のアンバランスが影響

人間の体は、寒いときは血管を収縮させて体温が逃げるのを防ぎ、暑いときは血管を拡張させて体温を発散させます。このような体温調節機能をつかさどっているのが自律神経です。ところが、ストレスや生活習慣の乱れなどにより自律神経にアンバランスが生じ、必要以上に血管を縮めてしまうことで、血行が悪くなってしまうのです。

エアコンやきつい下着も要因

冷暖房の普及で外気と室内が極端な温度差となって、自律神経に変調が起こるため、冷え性を招きやすくなります。こうして、夏場にも冷え性が起こるのです。また、ボディーラインを整えるきつい下着も血行不良の原因となります。

貧血、低血圧、動脈硬化に注意

血液中の鉄分が少ない（貧血）、血流が悪い（動脈硬化）、血液の流れの強さが弱い（低血圧）などの理由で、末端の血管まで温かい血液が流れないために起こります。

はじめまして！今年大学を卒業したばかり新米「管理栄養士」、西野彩です。今年6月から保健福祉課で勤務しています。早くみなさんに顔を覚えてもらえるよう、頑張りますのでよろしくお願いします！

- 生年月日／平成2年6月29日 ●血液型／AB型
- 趣味／アイス、スープカレー巡り ●特技／料理？
- 長所／やるときはやる ●短所／マイペース

せたな町保健福祉課 保健推進係

にしの
西野
あや
彩

今月の担当



Point 5 大栄養素のなかでも血行をよくするビタミンの働き

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるときに必要な栄養素の1つです。代謝を促進し、体を動かすエネルギーを作る。

多く含む食品

●玄米ごはん ●豚肉 ●大豆 ●あおのりなど

ビタミンE

末端の血管を拡張させ、体の隅々まで血液を行き渡らせる働きがあります。また、ホルモン分泌を調整する作用もあるので、自律神経の乱れを改善します。

多く含む食品

●うなぎ ●アーモンド ●なたね油（植物油） ●かぼちゃ ●ごまなど

食事をして工夫して冷え症対策

5大栄養素のバランスで血行促進

全身の末梢血管まで血液を送り込み、血行を促進させるには、5大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル）をバランスよくとることが基本です。どの栄養素が欠けても、体はうまく働いてくれません。

しょうが、唐辛子、根菜類でポカポカ温まろう！
ごまみそ煮込みうどん



材料（2人分）

ゆでうどん	220g
にんじん	1/6本
里いも	2個
しいたけ	2枚
ねぎ	1/3本
豚薄切り肉	40g
ごぼう	15cm
しょうが	1片
木綿豆腐	1/3丁
だし汁	3カップ
みそ	大1
すりごま	小2
しょうゆ	小2
塩	少々
七味唐辛子	少々

1 にんじんは短冊切り、里芋は1cm厚さの輪切り。ごぼうはさがきにし、しいたけは石づきを取って薄切り、ねぎは斜め切り、豚薄切り肉は食べやすい大きさに切る。

3 2にうどん、ねぎ、すったしょうがを入れひと煮立ちさせる。

2 鍋にだし汁、にんじん、里いも、ごぼう、しいたけ、豚薄切り肉を入れ火にかける。沸騰したらアクを取り、野菜に火が通ったら豆腐をくずし入れ、みそ、ごま、しょうゆ、塩で味を調える。

4 器に盛り、お好みで七味とうがらしを振る。

ごまの風味がよく
食物繊維たっぷり！



Point 体を芯から温める野菜で血行を促進！

▶ 体を温める野菜は、しょうが・ねぎ・とうがらし・にんにく・根菜類（にんじん、ごぼうなど）です。▶ 太陽の恵みを蓄えた野菜を取り込むことで、体にエネルギーを補給します。これらは涼しい土地でとれるのが特徴です。例えば、とうがらしに含まれるカプサイシンには、発汗や血行を促進して体を温める働きがあります。

Point 体を冷やす野菜は温めると逆の作用に変化！

▶ 体を冷やすと言われる野菜は、きゅうり・トマト・なす・大根などです。▶ 夏の旬の食べ物には体を冷やす働きがあると言われています。自らの中に冷却力を備えているという考え方によるものです。しかし、温めて調理すれば、逆の作用に変化します。加熱調理で温かいうちに食べましょう。

特定健診伝言板

平成26年1・2月に実施する総合健診（特定健診・胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診など）をお知らせします。

●総合健診（特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、I/Fメタボ症検査）

【北檜山区】2月1日土・2月2日日 せたな町健康センター

【瀬棚区】1月31日金 瀬棚保健センター

申込・お問い合わせは
各保健師まで

●せたな町健康センター ☎0137-84-5984

●瀬棚総合支所 ☎0137-87-3311

●大成総合支所 ☎01398-4-5511

大腸がん検診の無料クーポンが届いている方や肝炎ウイルス検査の無料対象者は、ぜひ検診を受診してください。

