

冷え症改善

始めよう温活!

「冷え症を我慢する」と

どのようなことがおきるのか」

人間が最も健康に働くのは**36.5℃~37℃**と言われています。冷暖房のせいで体温調節機能が鈍くなったり、本来夏にしか食べない「体を冷やす」食品を冬に食べたり、運動不足など筋力の低下などで体温が下がり、体温が**35℃**台の、いわゆる「**低体温**」の方が増えてきました。

寒さで体温が下がると、生命維持のため重要な臓器へ優先的に血液をまわすことにより血液がカラダの末端までまわらなくなってしまう。「**低体温**」とは、体が常にこのような状態になっていることを指し、『**冷え症**』による手足の冷えは、必要な血液が手足にまでまわりにくくなった結果です。女性の場合は下腹部(骨盤内)に子宮・卵巣といった臓器があり、骨盤周りが冷えて血行が悪くなると「生理痛」が起こりやすくなる可能性があります。

冷え症を防ぐ温活!!

このような状況を防ぐには入浴時にシャワーだけで済まらずに、きちんと湯船につかって体を温めたり、冷たい食べ物・冷たい飲み物を控える(水分補給はしっかりと下さい)など普段の生活から気を配り、体を冷やさないことが重要です。特に冷えが気になる方はカイロなどで下腹部を温め、血行を促進させることも効果的といえます。

血めぐりでさらに温活!!

身体が生み出す1日の熱エネルギーの約6割は、筋肉を動かすこと、つまり運動によって生み出されます。運動すると血流が促進され、体温も上昇。さらに細胞を強化し、免疫力アップにもつながります。**血めぐり**をよくするためには運動が大切なんです。

といってもハードな運動が必要なのではなく、軽い運動でも十分に**血めぐり**ケアには効果的。ウォーキングなど身近なものから始めるのもいいでしょう。

人間の筋肉の3分の2は下半身に集まっているそうです。その下半身の筋肉は歩くことによって鍛えられ、基礎体温が序所に上がり、全身の血めぐりを促し、細胞の代謝アップ。さらに下半身にたまった血液は心臓にもどるのでむくみの解消につながるというわけです。

温活テクニクを紹介!!



おすすめレシピ

アンシン薬局の
栄養士が考えました

ナムル風アスパラガス

材料 (小鉢で2~3人分)

- ・アスパラガス 2本
- ・もやし 1袋
- ・しょう油5gとゴマ油1gを混ぜておく

作り方

1. アスパラガスは下の固い部分はピーラーで少しむき、斜めに薄切りにして、レンジで500wで1分30~2分00ほどする
2. もやしは軟らかく茹で、水気を切っておく(さらしなどで絞ると便利です)
3. しょう油とごま油を混ぜたもので1と2を和えて、盛り付ければできあがり。

カラダほっくり水餃子

材料 (2~3人分)

- | | |
|-----------------|--------|
| ・餃子の皮 | 24枚 |
| ・豚肉ひき肉 | 150g |
| ・キャベツ又は白菜 | 150g |
| ・にら (又は玉ねぎでも) | 15g |
| ・しょうがのみじん切り | 小さじ1 |
| ・にんにく | お好みで |
| (小さじ4/1がオススメです) | |
| ・しょう油・酒 | 大さじ1/2 |
| ・塩、こしょう | 少々 |

作り方

1. キャベツと白菜はさっと茹でて細かく刻んだら、水気を切り、他の野菜細かく刻む
2. ボールに豚のひき肉、野菜、調味量を入れ肉にねばりがでるまで混ぜる
3. 皮の中央に2の種をのせ、皮のふちに水を付け、折り込みながらひだを作り、熱湯で茹でて出来上がり。ポン酢などお好みでどうぞ。

次号は夏の予定です。