

お悩み・目的別 食事法

📖 現代人に多い悩み 👩 女性に多い悩み

冷え性

監修

医学博士 根本英幸
管理栄養士 石井尚美



体が冷えるのは、血行が悪く栄養と酸素が全身に届いていないこと、代謝が低いことが原因と考えられています。食生活の改善はもちろん、運動をして筋肉量を増やして代謝をよくするなど、生活習慣全般を見直し、冷え性を克服しましょう。

おすすめの栄養成分と食品



1. 主食は未精白穀物にします。

血行を良くするビタミンEが豊富です。エネルギー代謝を高めるビタミンB群も豊富です。

- 玄米や分づき米、玄米発酵食品、そば

*胃腸が弱っている場合は、時間をかけ、よく噛んで食べるように心がけましょう。

2. ビタミンCは代謝を高め、毛細血管の機能保持に役立ちます。

<キャベツ、れんこん、ブロッコリー、じゃがいも、ピーマンなど>

3. ビタミン、ミネラルをしっかりとり、エネルギー代謝を高めましょう。

- 葉物野菜、だいこん、ごぼう、にんじん、もやし、海藻類、きのこ類

4. 筋肉が少ないと代謝が高まりません。

下半身を中心に筋力がアップする運動をしながら、たんぱく質を十分に取ります。

特に運動直後に、たんぱく質を取るようにします、豆乳などが手軽です。

- 豆、大豆製品、魚介類>

5. 大豆、大豆製品をとります。

ビタミンEが血流を良くし、ビタミンB群はエネルギー代謝を高めます。

6. 硫化アリル（アリシン）はビタミンB群の働きを助け、エネルギー代謝を良くします。

- 玉ねぎ、にら、ニンニク、ねぎ、あさつき>

7. 副食は「ま・ご・わ・や・さ・し・い・こ」を上手にとりいれましょう。

- まめ、ごま（種実類）、わかめ（海藻）、やさい、さかな（魚介類）、しいたけ（きのこ）、いも類、はっこう食品

控えめにしたい食品



1. 果物、特に南国の果物は、体を冷やしますので、控えめにしましょう。
2. 夏野菜は体を冷やしますので、控えましょう。
3. 冷たい食品、冷たい飲み物は控えましょう。
4. 甘いものは控えましょう。

食事と生活習慣のポイント



1. 適度な運動をして、筋肉量を増やし代謝を高めます。
運動の種類は下半身を中心に筋力がアップする運動がお勧めです。
2. 食材に熱を通しましょう。
3. 貧血の場合は、貧血を良くする食事を心がけましょう。
貧血対策の食事法はこちら

4. 自律神経のバランスが崩れ、交感神経が優位になると、血流が悪くなります。

夜更かしなどの生活習慣をやめ、ストレス解消を心がけます。

[自律神経を整える食事法はこちら](#)

5. 血液の流れが悪いと冷えにつながります。血液の状態に問題のある方は、対応する食事法も参考にして下さい。

[コレステロールの異常についての食事法はこちら](#)

[中性脂肪の異常についての食事法はこちら](#)

[糖尿病についての食事法はこちら](#)