

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



健康自然食料理教室

エコロクッキングスクール

管理栄養士・栄養士が教える

温活！冷え症・むくみを防ぐ！

体を温める食事法 

