

冷え症に悩んでいませんか？



冬の時期、「寒くて眠れない」「体が冷えて腰や膝が痛い」といった症状で悩んでいても、冬だからとあきらめていませんか？
放置していてもつらいだけでなく、さまざまな症状や病気を悪化させてしまいます。
今回は、今日から出来る対処法をご紹介します。体のしんまで温め、冷えを感じない冬にしましょう。

「冷え症」の原因は……

つくられる熱の量が不足
体を温める熱の元は食事です!!
過度なダイエット等、食事量が少ない

熱を生み出す筋肉量の低下
作られた熱を体の隅々に運べない
運動不足で末梢循環不良に!!

体温調節を行う自律神経の働きの乱れ
冷暖房による過度の温度変化
心身のストレスで自律神経のバランスが崩れる

生活習慣の悪さ
露出の多い服装・ダイエット
運動不足など

「冷え」によって影響する体の不調や病気の悪化もあります。

冷えが原因でさまざまな体の不調を起こすことがあります。
一見、冷えとは関係なさそうな症状が、冷えに関係していることもあります。

冷え症の影響で起こる不調

痛み……代謝・血流の悪さによる
頭痛、肩こり、関節痛がおこる。
胃腸の不調……消化吸収力低下 ⇄ 冷え症
といった悪循環に陥りやすく
下痢・便秘・腹痛がおこる。
月経痛……骨盤内の血流の悪さで
痛みがひどくなる。

冷えと関係の深い病気

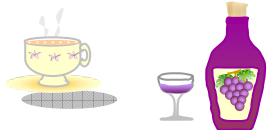
膀胱炎
アレルギー性鼻炎
関節リウマチ
気管支ぜんそく

冷えを感じたら我慢せず、
まずは下記の対処法を実践
してみましょう。

冷え症を解消する対処法は……生活改善が不可欠!!

□ 熱の元は食べ物です。熱を補い体を温めよう。

- *朝食は摂りましょう。体を目覚めさせ、体温や代謝を高めます。
- *体が温まるものを摂りましょう。
くず湯や少量のアルコール、カモミールティー、
しょうがが入り飲み物がお勧めです。



□ 運動で筋肉量を増やし、熱を運びやすくしよう。

- *毎日続けられる屈伸運動などからはじめましょう。
ウォーキングを習慣にするといいです。

□ 自律神経を穏やかにするためにもリラックスが必要です。

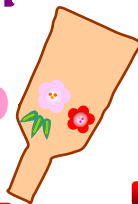
- *自分なりのリラックス法を見つけましょう。
- 例 好きな音楽を聴く
ゆっくり入浴(半身浴)
蒸しタオルをまぶたの上にのせる

□ 服装の工夫で体温調節をしよう。

- *首・手足首は隠そう。
- *きつめの下着や服は避けましょう。
- *お腹や腰など体幹部を温めるのも効果的です。腹巻きを利用しては
いかがでしょう。



冷え対策をご紹介しましたが、何らかの病気が背後にあり、冷えが起きていることもあります。
「指先が白くなるほど冷える」「片側の手足だけ冷えて痛い」などの症状は、
背後に病気が無いが病院でチェックを受けることをおすすめします。

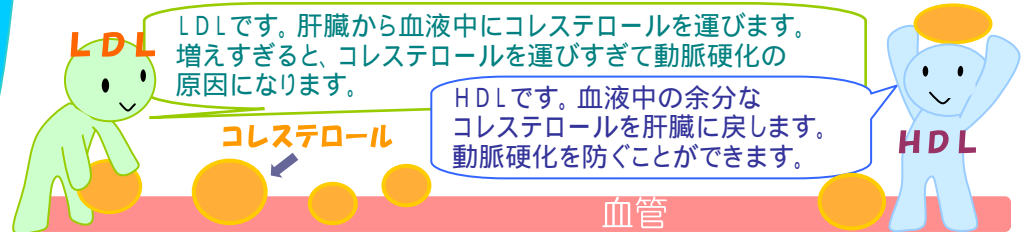


知っていますか？ コレステロールの話

メタボリックシンドロームが一般的に知られるようになり、
コレステロールの値を気にしている方が増えたのではないのでしょうか？
冬になり運動量が減った方は、いま、コレステロールが増えている途中
かもしれません。
ここでは、コレステロールの種類、コレステロールが高めの方への
生活のポイントをお話します。

コレステロールの種類

コレステロールは血液中では、**たんぱく質**とくっついて移動していて
その重さの違いで種類が4種類に分かれます。みなさんがよく知っているのは
HDLコレステロールと**LDLコレステロール**の2種類ですね。



コレステロールが高めの方へ

健診では患者扱いのコレステロールも、体には必要な栄養素ですね。
しかし、**コレステロール値が高いアナタは、要注意!!**
血管がつまり、**動脈硬化になる危険**が高まります。

LDLコレステロールは減らして、HDLコレステロールを増やすポイント

コレステロールを多く含む食品を知る

コレステロールが高い人は、1日のコレステロール摂取量を**300mg**に
抑えたいです。

卵黄M 1個
286mg

例えば、**卵黄M玉1個**には**286mg**のコレステロール
が含まれています。卵は**1日1個**までがいいですね。
ただ、卵白には、良質のたんぱく質も含まれますので
食べてはいけない、というわけではありません。

卵以外にも、子持ちししゃもやレバー、マヨネーズ等コレステロールが多く含ま
れている食品にはいろいろあります。食べ過ぎに注意しましょう。

食物繊維を摂る

食物繊維は、腸内での**コレステロールの吸収を抑えて**くれます。

肉類の摂りすぎに注意

肉類には「**飽和脂肪酸**」という種類の脂肪が含まれていて
LDLコレステロールを増やす作用があります。

魚はHDLを増やす

イワシやサバ、サンマなど青い魚の脂肪に含まれる「**不飽和脂肪酸**」は
HDLコレステロールを増やすだけでなく、**LDLコレステロールを減ら**します。

運動をする

運動をすると、**HDLコレステロールが増**えます。3ヶ月ほど続けると
徐々に効果がみえてきます。

タバコは控える

タバコに含まれるニコチンや一酸化炭素には、**LDLコレステロールを
増やしHDLコレステロールを減らす作用**があります。



効果が出るには、何ヶ月かかかります。くじけず少しずつでいいので
続けることが大切です。あなたも1年の始まりに、なにか始めてみま
せんか？

作り方

大根は4cm長さに切り皮を厚めにむいて、4等分にする。鍋に昆布、大根を入れて
大根が隠れるまで水を入れ、やわらかくなるまで30分ほど煮る。
えびは塩(分量外)でもみ、流水で洗う。水気をふき、小さめに切って酒(小さじ1)、
塩(少々)を混ぜておく。
別の鍋にダシを沸かし、と残りの酒を加えて煮る。沸騰したらアクを取り、塩と
醤油で味を調える。
を器に盛りつけ、を上からかけて、小口切りにしたねぎを散らす。

☆レシピの効果☆

大根は消化酵素アミラーゼを多く含み消化を促進して、胸やけや胃酸過多、
胃もたれ、二日酔いなどに効果があります。
えびは低カロリーで良質なたんぱく源です。えびに含まれるアミノ酸の
『タウリン』は血中コレステロール値を抑制する効果や疲労回復・滋養
強壮効果があります。また血液さらさら成分のDHA(ドコサヘキサエン酸)や
EPA(イコタペンタエン酸)も含まれています。

冷え症対策レシピ

えびのせ♪ふろふき大根



材料(2人分)

大根 250g
えび(むき身) 80g
酒 大さじ1
かつお昆布だし 200ml
醤油 小さじ2
塩 少々
ねぎ 適宜

