

《栄養だより》 食事と冷え対策について

令和8年
2月3月
栄養部

昔から「冷えは万病のもと」と言われます。頭痛・肩こり・肌荒れ・不眠などの不調の原因は冷えかもしれません。冷えは体のめぐりと代謝が落ちているサインですので、放置せず「体温をつくる力」を高めておきましょう！

冷え性の主なタイプ

- ◇**全身型**: 一年中体温が低く、全身が冷えやすい。血液循環の悪さや自律神経の乱れが原因。
- ◆**内臓型**: 内臓の冷えが原因で、腹部の不調や体のだるさを感じることが多い。「隠れ冷え性」とも呼ばれ、自覚しにくい。ストレス、運動不足、冷たいものの摂りすぎなどが原因。
- ◇**末端型**: 手足が特に冷えるタイプで、季節を問わず冷たく感じるが多い。血行不良が主な原因。
- ◆**下半身型**: 足やお尻の冷えが辛いタイプで、上半身は温かく感じるが多い。運動不足や筋力低下が原因。



冷え性対策に良い栄養素

たんぱく質・・・筋肉とエネルギーの材料になる

- ・筋肉は体内で熱を産生する重要な器官。筋肉量が少ないと基礎代謝が低下し、血流悪化・低体温を招く
- ・他の栄養素と比べて、たんぱく質は多くの熱エネルギーを産生する



摂取エネルギーの
30%の熱を産生する
糖質は6%、脂質は4%



ビタミンB6・・・たんぱく質の代謝を助ける



鶏肉・レバー



にんにく



マグロ・カツオ

鉄・・・全身に酸素を運び、血行を促進する

ヘム鉄



貝

レバー

赤身肉

非ヘム鉄



小松菜

大豆

ひじき

ビタミンC・・・鉄を吸収しやすい形に変える



果物



パプリカ



ブロッコリー

ビタミンE・・・血行を促進する

- ・特に油脂類や種実類に多く含まれる油と一緒に摂ると吸収率アップ！

油脂が少ない食べ物は、油で炒めたりナッツやマヨネーズと和えるとよい◎



オリーブオイル



ナッツ



モロヘイヤ



かぼちゃ



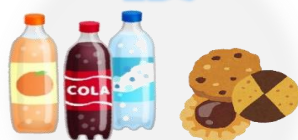
アボカド



鮭・サバ・イワシ

体を冷やししやすい食べ物 ～摂りすぎに注意しましょう～

糖質



血糖値の乱高下による
血流悪化

塩分



むくみによる血流悪化

カフェイン



血管収縮作用により
血流悪化

アルコール



拡張した血管から
熱が体外へ発散