

すずらん食通信

NO.112
平成18年2月号

冷え症

～手・足先が冷えきっていませんか?～

日本人では、女性の約7割が慢性的な冷え症だと言われています。冬は、手足の冷えに悩まされる方が多いことでしょう。健康さえ左右する冷えですが、生活習慣を見直して寒い冬をのりきりましょう。



👉 冷え症の原因

冷え症の原因は、大きく分けて熱を“作れない・保てない・運ばれない”の3つです。「代謝が悪い」などが原因で、食べ物をスムーズに熱に変えることができず熱を作ることができない、または、せっかく作り出した熱を保温できずに熱を逃がしてしまったり、血液がドロドロだったり、貧血など血液に異常があるために血流が悪くなり、冷えを引き起こしてしまいます。

👉 体が冷えると・・・

体が冷えたまま放っておくと、さまざまな体の不調を引き起こしてしまいます。

胃腸の不調

胃腸は冷えの影響を受けやすい臓器です。特に、胃腸が弱い方は冷えを招きやすく、冷えることで働きが悪くなってしまふといった悪循環になってしまいます。

月経痛

月経痛は、体内、特に骨盤内の血流が悪いことによって起こるため、冷え症で血流が悪化すると、ますますひどくなります。また、月経時に頭痛や吐き気、便秘、下痢、イライラなどの症状が現れることがあります。

その他の不調

体が冷えると血液の流れや代謝が悪くなり、頭痛、肩こり、腰・ひざなどの痛みを引き起こすことがあります。また、水分が偏りやすくなり、足や顔のむくみ、耳鳴り、めまいや立ちくらみなどの症状が出ることもあります。

👉 「冷え症チェック」をしてみましょう

- ① 夏が一番体調が良い。
- ② 寒さで体調が悪くなったり、病気の症状が悪化したりする。
- ③ 顔色や皮膚の色は白いほうである。
- ④ 食事や飲み物は温かいほうが良い。
- ⑤ 風呂に入ると体調が良くなる。
- ⑥ クーラーで体調が悪くなる。
- ⑦ しもやけができやすい。
- ⑧ 手足の先がすぐ紫色になる。
- ⑨ 月経が遅れがち。
- ⑩ 月経痛は温めると軽くなる。

—⑨・⑩は女性のみ—

★あてはまる数で判定★

| | | | | | |
|----|------|---|-------|---|------|
| 女性 | 1～3つ | — | 軽度冷え症 | — | 1～2つ |
| | 4～6つ | — | 中度冷え症 | — | 3～5つ |
| | 7つ以上 | — | 重度冷え症 | — | 6つ以上 |

男性

いかがでしたか? 中度冷え症・重度冷え症にあてはまった場合は、冷えやすいという自覚を持って、冷えから体を守ることが一番の改善策です。

👉 冷え症改善のポイント

- ① バランスの良い食事を摂りましょう。
バランスの悪い食事や、食事の量が少ないと、栄養だけでなく熱も不足してしまいます。
- ② 3度の食事は規則正しく摂りましょう。
食事時間がバラバラだったり、抜いていると胃腸に負担がかかります。すると、食事から体内の熱をつくる働きが上手くいかなくなり“冷え”を引き起こします。
- ③ ビタミンEを多く含む食品もしっかり摂りましょう。
ビタミンEは過酸化脂質を分解することで、血液中に粘度のある物質が流れ出すのを防いで血行をよくします。ビタミンEは、ナッツ類、種実からとった植物油、かぼちゃ、ブロッコリー、うなぎの蒲焼、あゆ、はまちなどに多く含まれています。しかし、植物油は酸化しやすい性質があります。古くなった油は、過酸化物質を取り込んでいて、逆効果になってしまうので注意しましょう。
- ④ 無理なダイエットは止めましょう。
無理なダイエットで食事量が減り、偏った食事をしていると、栄養不足になるだけで熱をつくることができなくなってしまいます。また、急激なダイエットはホルモンバランスが悪くなったり、貧血の原因にもなります。
- ⑤ 体を温める食品をプラスして血液の流れをスムーズにしましょう。
血液を滞らせないように体を温める食品を積極的に摂り、血行を促進させましょう。体を冷やすと言われる食べ物は、炒めたり、蒸したりなどして温めて食べると良いでしょう。



| | 体を冷やす食品 | 体を温める食品 |
|--------------|---|--|
| 穀類 | 小麦、そばなど | 玄米、もち米、小豆 小豆、黒豆、ごま、栗、くるみなど |
| たんぱく質を多く含む食品 | 枝豆、豆腐、納豆、 かに、くらげ、しじみ、あさり、 かき、鴨肉、馬肉、牛乳など | 牛肉、鶏肉、豚肉、羊肉 いわし、さんま、あじ、鮭、さば ぶり、海老、うなぎ、あなご チーズなど |
| 野菜 | レタス、トマト、きゅうり、セロリ、 なす、冬瓜など | にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、 かぼちゃ、かぶ、大根、しょうが、 しそ、にんにく、ピーマンなど |
| 果物 | スイカ、バナナ、メロン、マンゴー、 キウイフルーツなど | りんご、桃、あんず、ドライフルーツなど |
| 調味料・その他 | 昆布、白砂糖、食塩、蜂蜜、ミントなど | 山椒、シナモン、酢、梅干、こしょう しょうゆなど |

- ⑥ 冷たい飲み物は控えましょう。
冷たい飲み物は、体温を急激に下げます。また、つつい飲みすぎてしまいがちです。水分が体にたまって新陳代謝が悪くなることもあるので気をつけましょう。
- ⑦ 運動をしましょう。
ウォーキングなどの軽い運動をしてみましょう。
外が寒く出るのがおっくうな時は、部屋で簡単なストレッチをするのもおすすめです。腹筋や背筋、足の筋肉が低下すると、血行が悪くなり冷えや腰痛、肩こりの原因になります。余裕がある時は、簡単な筋肉トレーニングもしてみましょう。
- ⑧ 服装に注意しましょう。
おなかや腰、足を冷やさなような服装をしましょう。
下着は締め付けすぎないものを選びましょう。
- ⑨ ぬるま湯の長湯で体の芯までしっかり温めましょう。
熱いお湯は刺激が強く、反射的に皮膚の血管を収縮してしまうので逆効果です。ぬるめのお湯にゆっくりつかると末梢の血管も十分に開き、体の隅々まで血液が行き渡ります。



👉 おすすめ一品料理

鶏肉と甘栗の煮物

| | |
|------------------|------------|
| エネルギー 255kcal | 塩分 1.5g |
|------------------|------------|

| 材料 | 2人分 | |
|-------------|--------|--------|
| 鶏肉(骨付き水炊き用) | 250g | |
| 甘栗(皮をむいたもの) | 50g | |
| 砂糖 | 小さじ1/2 | |
| しょうゆ | 大さじ1 | |
| a | 酒 | 1/4カップ |
| | 水 | 2/3カップ |
| ねぎ(ぶつ切り) | 10cm | |
| こしょう | 少々 | |

作り方

- ① 鶏肉は皮を下にして鍋に入れ、弱火か中火にかけて鶏肉から出る脂で表面を焼く。
- ② 砂糖を加えて炒めながら、肉にからめる。
- ③ しょうゆを加えて煮立ったら甘栗とaを加えてこしょうをふる。沸騰したらふたをして弱火で30~40分煮る。
- ④ 照りが出たら強火にして煮汁を煮つめ、全体にからめる。

体を温める食品の鶏肉と栗を使った体が温まる料理です。また、骨付きの鶏肉を使うことで、骨から出るカルシウムも期待ができ、一石二鳥の一品です。

★お年寄りには…
鶏肉が噛み切りにくく、難しいという時には、お魚にかえてみましょう。
さばやぶり、鮭などがおすすめです。

いわしのつみれ汁

| | |
|------------------|------------|
| エネルギー 236kcal | 塩分 1.5g |
|------------------|------------|

| 材料 | 2人分 | |
|---------|----------|----------|
| いわし | 2尾(300g) | |
| 里芋(皮むき) | 30g | |
| a | 味噌 | 大さじ1/2 |
| | しょうが汁 | 小さじ1 |
| | 片栗粉 | 大さじ1と1/2 |
| 大根 | 100g | |
| 大根の葉 | 40g | |
| だし汁 | 300g | |
| b | 酒 | 小さじ1 |
| | 塩 | 小さじ1/3 |
| | 薄口しょうゆ | 小さじ1/3 |
| 七味唐辛子 | 適量 | |

作り方

- ① いわしは中骨をとって3cmぐらいのぶつ切りにし、里芋は適当な大きさに切る。
- ② フードプロセッサー(もしくはすり鉢)に①とaを入れて攪拌し、つみれのたねをつくる。
- ③ 大根は4cmの長さの短冊切り、葉は1.5~2cmの長さに切る。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、大根が柔らかくなるまで煮る。煮立ったら、②をスプーンで一口大にして入れる。
- ⑤ つみれが浮いたら弱火にして2~3分煮て、bと大根の葉を加えてひと煮立ちする。碗に盛り、好みで七味唐辛子をふる。

いわしには、EPAという血液をサラサラにする効果のある魚油を含んでいます。血液をサラサラにすることで血液循環が良くなり、冷え症の改善につながります。

★子供向けには…
いわしのつみれの中にスキムミルクを20gほど足すと、カルシウムがプラスできます。



すずちゃんのフレイクタイム (サプリメント編)

『サプリメントとは?』

サプリメントとは、「補足、追加」という意味です。
アメリカではビタミン・ミネラル剤などをすべてそう呼んでいます。日本では一般的に栄養補助食品(食事や日常生活で不足の栄養素を補足する粒状の食品のこと)をさしています。

『食事のかわりにサプリメントだけを飲めば良い?』

サプリメントは食事ではありません。あくまでも食事が基本であり、サプリメントは栄養素の不足を補ったり、疾患の予防を考えて積極的に補ったりするものなので、食事のかわりにはなりません。

サプリメントは、特定の栄養素を補給することはできますが、たんぱく質、糖質、脂質といったエネルギー源や身体を作るもと、食品中の微量な成分などは補給できません。

食事をとらないと、満足感が得られないだけでなく、生理的にも体温が上昇しない、脳のエネルギー不足、体内リズムの乱れ、基礎代謝の低下など様々な悪影響が考えられます。

食事を1日3回、毎食に主食、主菜、副菜をそろえてバランス良く摂った上で、足りない栄養素や疾患の予防のためにサプリメントで補うようにしましょう。

自分にあったサプリメントを選ぶために、また過剰に摂りすぎないようにするために、購入の際には栄養士や薬剤師にご相談下さい。



薬剤師からのミニ情報



冷え症の原因として薬剤師よりもう少し詳しくお話します。

👉 冷え症とは？

手足の先が極端に冷たくなり、なかなか温まらない状態のことです。手足の先が冷たくなるのは指先まで十分に血流が行き届かないためです。

👉 いろいろなタイプの「冷え症」

原因はいろいろ考えられますが、主な原因としてほとんどが「自律神経失調」で、その他「血流低下」「エネルギー不足」「末梢神経障害」などがあります。

自律神経には、活動時に主に働く交感神経と休息時に主に働く副交感神経があり、自分の意志とは関係なく身体を正常な状態に維持するように働いている神経で、末端の神経や血流もコントロールしています。活動時に交感神経が働かなくなったり、休息時に交感神経が働くなど、自律神経が乱れる原因として、「ストレス」「寝不足」「暴飲暴食」「妊娠・出産・更年期などによる性ホルモンの変動」などがあります。

血流低下の主な原因は「低血圧」「貧血」「動脈硬化」「運動不足」です。無理なダイエットを続けて体を温めるエネルギーが不足したり、糖尿病の合併症が進行することにより末梢神経の働きが低下することも「冷え」の原因になります。

👉 「冷え」は病気？

心臓のポンプ力（血液を全身に流れさせる力）が弱いと「低血圧」の原因になります。

このように心臓病や貧血、動脈硬化（血管が細くなり末端の毛細血管に温かい血液が流れにくくなっている）など、病気からくる「冷え」があり、このような場合は体を温めても「冷え」はよくなりません。

自分がどのタイプにあてはまるか見極め、改善していきましょう。



★次回のテーマは、ダイエットを予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>