

栄養ニュース



冷え性と栄養①



「冷えは万病のもと」という言葉通り、冷え性は様々な不調の原因となるだけでなく、免疫力低下を招くともいわれています！

特に冷えやすい冬は、意識して温活に取り組みたいものです。まずは自分の「冷え性タイプ」をチェックしてみましょう♪

冷え性チェックリスト

まずは、自分の冷え性タイプを知ることから始めましょう！
下のチェックに表を入れて、一番多いものがあなたの冷えタイプです★

末端冷えタイプ



- 手足が冷たい
- 手足が冷たく、なかなか寝付けない
- 立ちくらみをしやすい
- 顔が青白い
- 朝、すっきり起きられない

下半身冷えタイプ



- 下半身がのぼせて暑い
- 足が氷のように冷たい
- イライラしやすい
- 赤ら顔
- 目が充血しやすい

内臓冷えタイプ



- 手足がほてる
- 体温が低い
- お腹の調子が悪い（便秘、下痢、ガス）
- 疲れやすい
- 風邪をひきやすい

全身冷えタイプ



- 疲れやすい/だるい
- 夏の冷房が苦手
- 寝汗が多い
- 夜中にトイレに起きる
- 食欲があまりない

ストレス冷えタイプ



- 疲れているのに眠れない
- のどが詰まっている感じがある
- 集中力がない
- 気分が落ち込みやすい
- 胃が痛くなりやすい

水冷えタイプ



- むくみやすい
- やたらと喉が渇く
- 上半身より下半身が太い
- 雨の日や低気圧の日に頭痛が出る
- 汗っかき

冷え性タイプ別 解説

末端冷え

- ウォーキングや筋トレを中心に取り組む
- 湯船につかる・足湯や手浴もおすすめ
- 夜更かしはしないようにする
- スマホで目を酷使しないよう注意
- プルーン・ナツメ・クコの実などのドライフルーツ、黒豆、黒ゴマ、ひじきなどの黒い食材がおすすめ

下半身冷え

- 足湯、下半身浴で下半身を温める、岩盤浴もおすすめ
- スクワットなどで下半身の筋肉を強化する
- 長時間同じ姿勢を続けない
- ゆるめの服を着る
- 口が渴いても顔が熱くても、水分のとり過ぎや冷房の効きすぎに注意
- 冷飲・冷食、甘いもの、高脂肪のものを控え、青魚、野菜、酢などがおすすめ

内臓冷え

- 腹部やみぞおちを腹巻きやカイロで温める
- 温かい食べ物をとる
- 冷飲・冷食を避ける

全身冷え

- 睡眠を十分にとり、休息する
- 軽めの有酸素運動、ウォーキングからスタート
- 腹巻き・レッグウォーマー・スカーフは必須
- 冷飲・冷食を避け、温かく消化の良いものを腹八分目で食べる
- バランスの良い和食がおすすめ。雑穀、イモ、キノコ、たんぱく質（魚・肉）も忘れずに
- ショウガ、ネギなどの体を温める性質を持つ食品を積極的にとる

ストレス冷え

- 気分転換し、ストレスをためないことが大切
- 短時間でも自分の時間を持つ
- パソコン、スマホの長時間使用を避ける
- ヨガや太極拳、ストレッチなどのゆっくりとした運動を心がける
- 長めの入浴、アロマなどでリラックスを心がける
- 香りの高いレモンやシソ、ミョウガ、ミント、香草は効果的

水冷え

- 水はむやみやたらに飲むのではなく、汗や尿などで出る量に合わせて飲む
- 体を温め、発汗・排尿を促進する
- 足腰の筋肉を鍛えることで、排泄を促す腎臓や膀胱の代謝機能を維持する



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★

Instagram →

