

冷え性改善で冬をポカポカ乗り切ろう ❄️

女性は約8割、男性は4割以上の方が冷え性の自覚があるそうです。

女性が男性に比べて冷え性が多い理由は、大きく4つあります。

1 筋肉量が少ない



女性は元々男性に比べて筋肉量が少なく作り出される熱量が少ないため、手足が冷えやすくなります。

2 ホルモンバランス



月経などでホルモンバランスが乱れると、体温調整をしている自律神経の影響により血液循環が悪くなりやすくなります。

3 ストレスの影響



ストレス過多の状態が続く、交感神経の状態が長くなると、血行不良を招き、冷えた状態を招きます。

4 生活習慣の乱れ



乱れた食生活や不規則な生活リズム送っていると、体温調節機能の乱れと自律神経が影響を与え、冷え性を招きます。

冷え性改善ポイント

✓ バランスよく食事をとろう

食事で摂ったエネルギーの8割は熱となります。

これを「食事誘発性熱代謝」といいます。人間の身体で行っている3種類の代謝

「活動代謝」「食事誘発性熱代謝」「基礎代謝」の1つです。

白米やお肉など、よく噛んでバランスよく栄養を摂りましょう。

✓ 筋肉をつけよう

身体を鍛えて筋肉量をつけることは、冷え性改善にとっても有効です。

1日1回スクワットをする。など小さすぎるぐらいの目標を立てることで継続が期待できます。

✓ 湯船につかろう

湯舟につかり、身体を内蔵の芯から温めて筋肉のコリをほぐし、全身の血流を促しましょう。

身体を温める食べ物



玄米、そば、牛肉、豚肉、赤身魚、生姜、カブ、かぼちゃ
納豆、キムチ、ニンニク、ニラ、味噌、醤油

