

アスパーク便り

No.390 3月1日発行

山崎 達也

冷え性について

今回のアスパーク便りは、山崎がお送りいたします。

冷え性で悩んでいる人は多いと思います。そんな私も冷え性なのですが…

冷え性は万病の元ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、不眠などの不快症状が現れてきます。

そんな冷え性について調べてみました。

冷え性の症状

冷え性の症状としては、手足の冷えなどの体の末端の冷え（末端冷え性）に伴い、頭痛、めまい、腹痛、体のだるさ、不眠などが起こる。

- ・手足が冷たい・手足が冷える
- ・肌が荒れる
- ・頭が痛い
- ・寝付けない などなど



冷え性の原因

なぜ冷え性になるのでしょうか？原因は？

冷え性の原因は生活習慣にあると考えられます。特に、食生活の乱れが冷えの主な原因です。

例えば、加工精製食品の取りすぎの傾向により、タンパク質・脂肪・糖分の過剰摂取の反面、ミネラル・ビタミンは不足傾向にあります。

また、無理なダイエットをすると、更にミネラル・ビタミンは不足してしまいます。

食生活の乱れや無理なダイエットによるミネラル・ビタミンの不足が、冷え性の原因になっています。

ミネラル・ビタミンが不足してしまうと、食べ物からエネルギーや熱を作ることができず、体温が上がらなくなり、冷え性になってしまうのです。

食べ物には気をつけないといけないみたいですね…汗

裏面で改善方法を紹介！

冷え性改善方法

では冷え性をどのように改善していけばよいのでしょうか？

① 冷たい食べ物や甘い食べ物をあまり食べないようにする

糖分には体を冷やす作用があり、冷え性の原因となるので、できるだけ食べないようにする。

飲み物は温かいものを飲みましょう！

特にココアがオススメ（甘さは控えめに）

ココアには体の冷え対策に有用な「体温保持効果」があることがわかったそうです。

ココアに含まれる「ポリフェノール」や「テオブロミン」は血管拡張作用があることが報告されており、手足の先の血液循環を改善することで、ゆっくりと長く冷えを抑制できると考えられます。



② 食べない系ダイエットは避ける

食事をすると、体内に吸収・分解される際に、熱が発生します。食事誘発性熱産生といいます。

毎日3食しっかり食べましょう！

③ たんぱく質は熱に変わりやすいので、たんぱく質の摂取を忘れない

基礎代謝をアップして痩せやすい身体を作るためには、運動することだけではなく、筋肉を作る材料となるたんぱく質を摂取することが大事です。

冷え性の人が増えている理由の一つには、デスクワークが増えて、運動する機会が減るなどして、筋肉量が減少していることが挙げられます。

たんぱく質を摂取し、運動する機会を増やして、熱のもととなる筋肉を付けたいですね。

④ ミネラル・ビタミンを豊富に含んだ食事にしましょう。

おすすめは牡蠣（カキ）。

カキには、亜鉛などのミネラルやビタミンB1、B2などのビタミンが含まれています。

ミネラル・ビタミンを豊富に含んだ食事をするのが難しい方は、サプリメントを活用してください。

⑤ 運動で冷え性改善！

運動不足になると、血液を送る筋力が低下し、冷え性の原因となるので、

積極的に運動して筋肉を鍛えましょう。

冷え性を根本的に対策するには運動する機会を増やすほうがいいかもしれませんね。



食べ物を抜いたり、運動不足気味な私もしっかり食事・運動をして改善していきたいと思います！