

冷え症

手足や腰が冷える冷え症の症状は、主に血行不良によって起こります。血行不良は、血液循環を助ける筋力の低下や、ストレス、不規則な生活、寒暖差などにより血流をコントロールする自律神経が乱れることが原因です。

血行不良による
冷え症

- ・肩こり、関節痛、めまい、不眠などさまざまな不調を招く
- ・もともと男性より筋肉が少ない女性は、冷え症に悩まされがち

普段から
血流を良くして
おく対策を！

まずはできそうなことを見つけてみませんか？

食事

これなら
できる！

体を温める食材をとる

- 血行の促進が期待できます。



スープや煮物など加熱
する調理法で食べれば、
さらに温め効果UP！

根菜類

(ごぼう、れんこん、にんじん、大根など)



しょうが



にんにく



唐辛子

これなら
できる！

たんぱく質+ビタミンB6をセットでとる

- 筋肉とエネルギーの材料になるたんぱく質と、
たんぱく質の代謝を助けるビタミンB6で筋力アップ！

【たんぱく質を多く含む食品】肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品

【ビタミンB6を多く含む食品】・肉や魚介(牛レバー、鶏ささみ、マグロの赤身など)
・野菜(赤ピーマン、ししとうなど)
・種実類(ごま、ピスタチオなど)

これなら
できる！

ビタミンEを多く含む食品をとる

- 血行を促進する働きがあります。

ごま



アーモンド



うなぎ

運動

適度に体を動かす

- 筋力の低下を予防し、血液の循環を助けます。

これなら
できる！

散歩やウォーキング

血行を促進します。
また、筋肉量が増えて基礎代謝が
上がり、体を効率よく温めます。



これなら
できる！

ストレッチ

筋肉の緊張をほぐし、血流を向上させます。



👉

日常生活でこまめに動くこともGOOD！

- ・掃除や洗濯など
- ・できるだけ階段を利用

その他

湯船につかる(就寝前にぬるめのお湯でゆっくり温まる)

- 血行が良くなり、自律神経を調える効果が！

