

# エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.70

特集：冷え性対策をしよう！

管理栄養士質問箱：ストーマについて



Smile  
えがおの保険薬局

## 冷えの原因って？

体が冷える主な原因は**血行不良**です。血のめぐりが悪くなると、手足の先まで冷えを引き起こしやすくなります。これは、手足が心臓から離れており、血管が細いということが要因です。体を冷やさないためにも、血行不良が起こらないよう気にかける必要があります。

### ★血行不良の原因★

- ・栄養バランスの偏った食事
- ・運動不足による筋力の低下
- ・ストレスなどによる自律神経の乱れ
- ・体を強く締め付ける下着や露出の多い服の着用



## 食事で予防するには？

### ①**バランスの良い食事**を心がけましょう！

主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を整えましょう。

### ◎バランスの良い食事のポイント

- 主食**：ごはん・パン・麺 など
- 主菜**：肉・魚・卵・大豆製品 など
- 副菜**：野菜・きのこ・海藻 など



※汁物は塩分が多いため、1日1回、もしくは具沢山にし、汁の量を減らしましょう。

### ②**規則正しい食生活**を送りましょう！

食事は朝・昼・夕の1日3回をとり、規則正しい食生活を送りましょう。  
**体温が下がっている朝**は特にしっかり食事をとりましょう。



### ③お菓子や油もの、味の濃いものは**ほどほどに**！

糖分・脂肪・塩分の摂り過ぎは血行不良を招きます。摂り過ぎには気を付けましょう。



## 体を温める食べ物・冷やす食べ物は？

冷え予防には体を温める食べ物を積極的に摂り、体を冷やす食べ物は加熱したり避けるなどして対策をしましょう。

### ★体を温める食べ物★

根菜類：にんじん・ごぼう・かぶ など  
香辛料：唐辛子・カレー粉・わさび・シナモン など  
香味野菜：ねぎ・しょうが・にんにく など



### ★体を冷やす食べ物★

夏が旬の食べ物：きゅうり・なす・トマト・ゴーヤ など  
熱帯地方の食べ物：バナナ・パイナップル・マンゴー など  
その他：柿・梨・海藻・小麦・貝 など  
飲み物：コーヒー・緑茶・牛乳 など



## ビタミンEを摂ろう！

ビタミンEは毛細血管を広げ、全身の血の巡りを助けます。血の巡りがスムーズだと、手足の冷えを和らげたり、お肌の調子を整えます。寒さで血の巡りは滞りやすくなるため、積極的に摂ることがおすすめです。

### ★ビタミンEの摂取目標量

成人男性：6.5mg/日  
成人女性：6.0mg/日  
(妊娠中：6.5mg/日、授乳中：7.0mg/日)



参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）

### ●ビタミンEを多く含む食品（一例）

食品名	1食あたり (g)	ビタミンE量 (mg)
西洋かぼちゃ (生)	100	4.9
うなぎ (蒲焼き)	100	4.9
ツナ缶 (ライト)	70	2.0
アーモンド (炒り・無塩)	10	2.9

参考：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

ビタミンEは油と一緒に摂ることで吸収されやすくなります！  
適量の油と組み合わせてみてください★

## 管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。

食事における疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪  
頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q.\*ストーマ部がかぶれてじゅくじゅくになります。やわらかくて、肌に良い食べ物はありますか？



A.\*ストーマ装着において特に食事制限はありません。健康を維持するために、バランス良く規則正しい食生活にしてください。よく噛んで食べ、水分も十分に摂るよう心がけましょう。初めての食材でも少量から試してみて、調整するとよいでしょう。ストーマ周囲のトラブルの原因には、皮膚保護剤があわない、発汗による細菌感染等も考えられます。手術先の病院でご相談してみてください。



\*ストーマ：手術によっておなかに新しく作られた、便や尿の排泄の出口のことを言います。

★詳細は別紙参照

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。  
管理栄養士 尾島