

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.92

特集：冷え対策

商品紹介：生しぼりしょうが湯



Smile
えがおの保険薬局

冷え性の「寒さ対策」

「冷え性」とは

人が寒さを感じない程度の温度環境で手足などが冷えることを指します。

〈生活習慣からの体の冷え対策〉

POINT① 運動習慣を身に付ける

体を動かすことで血液の流れが良くなり、新陳代謝が促進され体温の上昇に繋がります。

簡単なストレッチでも構いません。

体を動かすことを心がけましょう！



POINT② ストレスをためない

ストレスをため込むと、神経のバランスが崩れて体の末端の血流が悪くなり体が冷えてしまいます。

十分な睡眠と休息の時間を確保し、ストレスをため込まないようにしましょう。



POINT③ 起床時に白湯を飲む



体が水分を吸収しやすい起床時に白湯を飲むことで、内側から体を温めることができます。

胃に負担がかからないよう、少し冷ましてから飲むようにしましょう。

冷えによる不調は全身に及びます。長く放っておくと、疲れ、肩こり、胃腸の不調、不眠などさまざまな症状となって現れるため、初期段階で気づき、ケアしていくことが大切です。

<食習慣で内臓からの冷え対策>

乱れた食生活は栄養の吸収を妨げ、冷え性の原因になります。
体の中心にある腸は、全身の熱を生み出す役割も担っているため、
腸での消化が不要な糖分をとり過ぎていると、内臓から冷えを招くことに
つながります。

～おすすめの食材の選び方～

POINT① 旬を意識する

旬の食材は新鮮で美味しいだけでなく、栄養価も高いです。
また、寒い時期に旬を迎える食材は、体を温めます。



POINT② 色、産地、育ち方を知る

産地：寒い地域でとれるもの

色：赤や黒など色が濃いもの

育ち方：土中にまっすぐ育つもの

(例) 肉、赤身の魚、人参、ごぼうなどの根菜類



POINT③ 体を温める大切な栄養素を取り入れる

冷え対策に重要な栄養素があります。

- ・たんぱく質 肉、魚、卵、乳製品、大豆製品
- ・ビタミンB 豚肉、玄米、ほうれん草、イワシ、レバー
- ・ビタミンC 柑橘類、イチゴ、ブロッコリー、いも類
- ・ビタミンE かぼちゃ、うなぎ、ナッツ類、あまに油



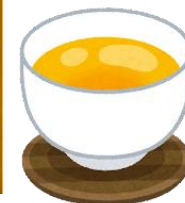
食べ過ぎは冷え性のもとに！

食べ過ぎると消化・吸収を活発にするために、胃腸に血流が集中します。
その分、全身に血液が行き届かなくなり、冷えが生じてしまうことに。
食事は腹八分目で、なるべく規則正しくとるようにしましょう。

参照：養命酒製造株式会社

今月のおすすめ商品

生しぼり しょうが湯



高知県産しょうが 100%
添加物一切不使用
栄養まるごと粉末化
無添加・無着色

≪3つの特徴≫

- 国産しょうがを生しぼり
風味が良くて美味しく、身体の中から温まります♪
- かりんエキス配合
のどにも優しい♪
- 国産原料のみ使用
全ての原材料が国産です♪

1箱(18g×20袋) 1080円(税込み)

※店舗により異なります※

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 妹尾