



寒い季節の冷え対策！

寒い季節になると、手先や手足の冷えが気になりませんか？東洋医学では、冷えによる肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在し、まさに「冷えは万病の元」といえます。冷え対策をしっかりと行って乗りきりましょう。

冷え性の原因

冷え性を招く原因にはさまざまありますが、最近には特にストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱をつくる筋肉量が少ないことのほかきつい下着や靴による血行不良が挙げられます。また、まれに貧血や低血圧、血管系の疾患などの病気が隠れていることがありますので、症状の重い場合は一度検査をうけることをお勧めします。

冷え性を改善する生活習慣

1. 身体をあたためる食事の工夫

栄養バランスのとれた食事を基本に、冷えが気になるときは、身体をあたためる食材を積極的にとりましょう。反対に身体がほてっているときは、身体を冷やす食材をとりましょう。なお、身体を冷やす食材は、熱を加えると身体を温める食材に変化するので上手にとりいれましょう。

また、肉類などに多く含まれるたんぱく質は、熱源となる筋肉をつくります。そのほか、ししゃもやたらこ、アボカドやアーモンドに多く含まれるビタミンEには末梢血管を広げて血液循環を良くする働きがあります。

からだを冷やす食材

にがうり きゅうり なす
わかめ バナナ トマト
昆布 白砂糖 牛乳 バター
豆腐 コーヒー 緑茶 白米

夏季が旬のもの、熱帯でとれるもの精製された食品、加工食品など。

中庸の食材

玄米 とうもろこし
そば あわ ひえ
もち

からだを冷やしも温めもしない中庸の食物

からだを温める食材

紅茶 玉ねぎ ニンニク
小松菜 しょうが にんじん
ごぼう さくらんぼ 桃
チーズ 卵 肉 赤身の魚

寒冷な季節や地方でとれるもの、根菜類や、発酵食品など

2. 身体の隅まで血液を届ける生活習慣

- 身体を締め付ける衣服や靴は避けましょう。
- 38～40度くらいのぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。血行促進とリラックス効果を得られます。熱いお湯は体の表面だけ温まり、内部が十分に温まっていないことが多く、また急激に血圧を上昇させるので避けましょう。
- たばこは血液の循環を悪くするのでやめましょう。

3. 自律神経を整える生活習慣

- 十分に睡眠をとって、心身を休ませましょう。
- 歩く習慣やストレッチなど、日常に適度な運動をとりいれましょう。筋力のアップにもつながります。

★冷え対策にこの1品「豚としょうがのカレー鍋」★

この季節にはおいしい鍋料理ですが、具材を工夫することでより身体が温まる1品になります。豚肉には熱源となる筋肉を作るたんぱく質が多く含まれ、しょうがには辛味成分のジンゲロンに身体を温め、血行を改善する効果があります。また、カレー粉には発汗作用があり新陳代謝を高めます。



あけましておめでとうございます

本年も地域のかかりつけ薬局を目指し、患者さま1人1人のお役に立てるよう努力してまいります
本年も、イルカ調剤薬局をよろしく願いいたします