

栄養科だより



寒い日が続いていますが、皆さん体は冷えていませんか？

男女530人に対して行ったある調査結果では、冷え性だと感じる人が女性で66.6%、男性で43.2%の割合になるとしています。別の調査では、女性の7割、男性会社員の3人に1人が「冷え」に悩んでいるといます。今回は冷えについて、その対策についてご紹介します！

株式会社ニッセン調べ 養命酒製造株式会社調べ

冷えとは？

冷えの原因は様々ですが、筋肉量が少ないと、生み出せる熱が少なくなります。間違ったダイエットで、さらに筋肉量を減らしてしまうと慢性的な冷えに結びついてしまう可能性があります。冷えが男性より筋肉量の少ない女性に多いのは、このためです。

冷え対策

冷え対策に有効なのは運動です。20分程度のウォーキング、ストレッチなどは冷え対策だけでなく健康増進にも役立ちます。食事では冷たいものよりも、温かいものを取り入れましょう。

体を冷やす食材

レタス、トマト、きゅうり、もやし、おくら、豆腐、そば、バナナ、あさり、しじみ 等

体を温める食材

ショウガ、レンコン、ニンジン、カボチャ、ゴボウ、かぶ、ネギ、にら、リンゴ、オレンジ



かぶのほかほかスープ

材料（2人分）

かぶ 大1個

ショウガ 10g

コンソメキューブ 1個

水 400ml

パセリ 少々

- ① かぶを食べやすい大きさに、ショウガは千切りに切る
- ② 鍋で湯を沸かし、かぶ、ショウガ、コンソメキューブを入れる
- ③ 弱めの中火でしばらく煮込み、味がしみ込んだら盛り付け、パセリを散らして完成

座ったままでもできる！

ほかほかエクササイズ

座ったままでもできる！

背筋を伸ばし足を揃えて床から1cm浮かせる。
この状態を30秒キープする。
これを3セット行う。

座りっぱなしは冷えに繋がります。
座りながらできるエクササイズで冷え対策・筋力アップを狙いましょう★

