

冷え性対策

保健委員作成

① ぬるめのお湯 (40℃以下) で20分間半身浴

② 寝るときに革化下を履かない 

 革化下を履きずに履いてしまうと、汗で冷えて足を冷やしてしまいます!!

③ ホットシートのヒートディスクか、飲み物を飲む 

④ お腹をあたためる

 人間の体は寒い時に入らずにお腹に血液を集めるという習性がある!!

体をあたためて 冬をのりきる

冷え性になりやすい食べ物

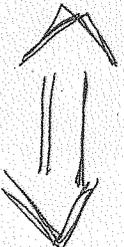
- 野菜 ... ニンジン、ゴボウ、ネギ、リンゴ、ニラ、カブチャ、ゆず、しそ
- 果物 ... 柿、バナナ、リンゴ、アムズ
- 調味料 ... チーズ、味噌、黒砂糖
- 香辛料 ... ショウガ、シロネ、山椒、胡椒、みそ、しょうゆ
- 果実木の皮 ... 梅、栗、くるみ

血行をよくする栄養素

- ★ ビタミンE
- ★ ビタミンB
- ★ タンパク質
- ★ 鉄分

冷え性になりやすい食べ物

- 野菜 ... トマト、きゅうり、セロリ、アボカド、ピーマン、ナス、白菜、モヤシ、レタス
- 果物 ... マロン、ズッキーナ、柿、バナナ
- 調味料 ... 白砂糖、食塩
- 魚介類 ... カニ、アサヒ、しじみ
- 加工食品 ... 食品添加物、ラード
- その他 ... コffee、うどん、たばこ、ビール、冷たいジュース、チョコレート



冷え性を直すには体内の活動を高めて身体を温めることが重要です。

それは日々の食事を直すことが第一歩と言えるでしょう。

「身体を冷やさない」をたたく食生活は、健康的に暮らすには、

「身体を温めるもの」を積極的に食べることで、冷え性を改善しましょう。