



## 冷え性について

冬の気配を感じる季節になりました。  
寒くなるにつれ、体の冷え症状にお悩みの方は  
いませんか？

血流が悪くなることで、手足の先端など体の一部や、体全体が温まらない状態を冷え性といいます。今回は冷え性の原因、食事による対策、体を温める効果がある栄養成分について紹介します。



### ❖ 冷え性の原因を知っていますか？

人には体温を調整する機能がありますが、冷え性の方はこの調整機能がうまく働いていないと考えられています。その原因は大きく分けて5つあります。

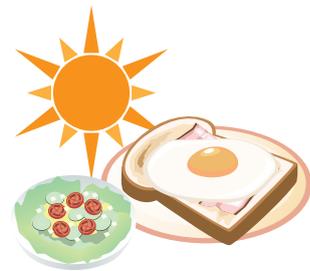
- ①自律神経の乱れ
- ②皮膚の寒さを感じる神経機能が低下している
- ③低血圧や貧血で血の巡りが悪い
- ④筋肉量が少ない
- ⑤ホルモンバランスの乱れ

### ❖ 食事による対策

食事には体を温めたり、血の巡りを良くしたりする働きがあるため冷え性の予防・改善に効果があります。

#### ●朝ごはんを食べる

睡眠中は体温が下がっています。起きて、朝ごはんを食べて内臓を動かすことで体の中で熱が作られ、体温が上がります。



#### ●バランスの良い食事を心掛け、偏食をしない

毎食、主食（ごはん・パン・麺）・主菜（肉・魚・卵）・副菜（野菜・きのこ・海藻）をそろえ、食事のバランスを整えましょう。

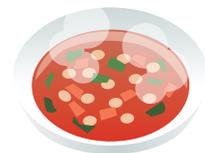


#### ●冷たい飲み物は控える

体温を急に下げてしまいます。常温以上で飲みましょう。

#### ●体を冷やす効果がある食材は加熱をして食べる

なす、トマトといった夏野菜は水分を多く含み体を冷やす効果があります。加熱調理をして温かい状態で食べましょう。



#### ●体を温める栄養成分を含んだ食材を取り入れる

しょうが、玉ねぎ、ニンニク、とうがらし、南瓜、ゴボウなど根菜類、みかん 等

## 体を温める栄養成分

### ●ショウガオール

しょうがに含まれる辛味成分ジンゲロールを加熱することでショウガオールは生成されます。生のしょうがそのままの状態では効果が発揮されません。調理をして食べましょう。

### ●アリシン

長ネギ・玉ねぎ・ニンニク・ニラなど香りの強い野菜に含まれている臭気成分です。切る・潰す・加熱することによって生成されます。

### ●カプサイシン

とうがらしに含まれる辛味成分です。刺激が強いため摂りすぎには注意が必要です。

### ●ビタミンE

南瓜やほうれん草、アーモンドなどに豊富に含まれます。油と一緒に摂ると吸収がよくなります。

### ●ヘスペリジン

ポリフェノールの一種、みかんなどの柑橘類の皮の部分に豊富に含まれます。白い繊維は除かずに一緒に食べましょう。



## 本日の

## レシピ

## しょうがの炊き込みご飯

冷えた体を温めるしょうが・長ネギを使用した、冬におすすめの炊き込みご飯です。

### 材料(5人分)

米	300g(2合)	ごぼう	25g	
水	390ml	青ネギ	少々	
鶏肉(もも)	50g	A	薄口しょうゆ …30g(大さじ1と2/3)	
しょうが	30g			酒 ……30g(大さじ2)
長ネギ	30g			



### 作り方

- 1 米を研ぎ、水(材料記載)に30分以上浸漬する。
- 2 しょうがは皮をむき細切りにする。
- 3 長ネギは斜めにスライスする。
- 4 ごぼうは包丁の背で皮をむきさがきにして水にさらす。
- 5 鶏肉は0.5cm角に切る。
- 6 1にAを入れて混ぜ、2~5を乗せ通常通り炊飯する。
- 7 青ネギを小口切りにする。
- 8 炊き上がった6の全体をまぜ、器に盛り付け7を乗せて完成。



栄養量(1人分) エネルギー：251kcal たんぱく質：6.9g 脂質：1.9g 炭水化物：48.9g 食塩相当量：1.1g

調味料を先に米に入れてしまうと吸水が悪くなり米に芯が残ってしまうことがあるため炊飯の直前に加えた方がよいです。

