



冷え性

あなどるなれ！ 冷え性

★ 冷え性って？

冷え性は、女性に多くみられ、特に冬場はつらいものです。日常生活からの対策をご紹介します。

冷え性とは、血液の循環が悪い状態で、いわば血行不良な状態です。手や足先などからだの末端部分の血行が悪くなるため驚くほど冷たくなったり、時にはしびれを感じる方もおられます。

人間のからだは、寒いと感じるとからだの表面の毛細血管を収縮させて体温が外へ逃げないようにします。そして、ある程度の時間で今度は血液を送り込み、からだの表面の温度が下がりすぎないように調節します。冷え性の場合、そのような調節がうまくいかず、いつまでも血管が収縮しているために手足が冷たくなってしまいます。

さらには、周囲が暖かくなってしまってもなかなか血管が広がらず回復するのに時間がかかります。手足の冷えから腹痛・からだがだるい・生理痛がひどくなったり・トイレの回数が増えたなどの症状があります。

★ 原因一自律神経と深いかかわり

もっとも大きな原因のひとつに「自律神経」とのかかわりがあります。

血管の収縮と拡張を調節している神経を「自律神経」といいますが、この自律神経の働きが何らかの原因で低下し、うまく働くことができなくなるため、手足など身体の末端に冷えを強く感じることが多くなります。また、更年期に差し掛かり顔や上半身だけのほせる「冷えのほせ」のために下半身が冷える女性も多くみられます。中には、貧血によるもの、低血圧などもかかわっている場合があります。その他、ストレスや生活習慣にもかかわりがありますので日常生活からの予防を心がけてみましょう。

★ 予防一様々な角度からトータルに対策立てる

【生活面でケアする】

◆生活のリズムを整えましょう

多少の変化があるものの生活のリズムがある程度整っていたら、私たちのからだは、そのリズムにのっとってホルモンの生成など事前準備を繰り返し、体調を整えようと努力します。からだに負担をかけないためにも生活のリズムを整えておく必要があります。

【食事でケアする】

◆食事はバランスよく摂りましょう

食べ物には、それぞれ栄養素があり、からだにとっては特定のものだけを活用して元気に生きることは不可能です。それぞれの食品や栄養素をうまく取り入れることが元気の秘訣です。

◆からだを温める、または血流をよくする食品を活用しましょう

からだを温める食品として唐辛子、にんにく、ねぎなどがあげられます。これらを食事のなかで取り入れて、食事を楽しみながら予防をしましょう。

【運動でケアする】

◆適度な運動をしましょう

からだを動かすことで血液の循環がよくなり、からだを温めています。活動することによってエネルギーを使い代謝がよくなります。日々、繰り返すことで筋肉がつき体力向上、ストレスの解消にもつながります。

なかなか改善されない深刻な場合は、ほかの病気とのかかわりも考えられますので医師にご相談なさってください。

鶏飯の生姜添え



材 料 2人分

鶏ささみ 100 g
薄口しょうゆ 小さじ 1
酒 小さじ 1
卵 1 個
油 適量
(スープ)
鶏皮 100 g
水 1000 cc
酒 大さじ 1
薄口しょうゆ 大さじ 1
塩・こしょう 少々

干ししいたけ 3 枚
砂糖 大さじ 1
しょうゆ 小さじ 1・1/2
干ししいたけの戻し汁 カップ 1/2
ご飯 適量
(薬味)
人参 30 g
ネギ 大さじ 1
いりごま 適量
刻みのり 適量
針生姜 適量

作り方

- ① 鍋に水と軽く水洗いした鶏皮を入れて弱火にかける。アクをとりながら 30 分ほど煮込み、酒、薄口しょうゆ、塩・こしょうを入れて薄く味をつけておく。
- ② 鶏ささみは、薄口しょうゆと酒で下味をつけ、お皿に入れてラップをし、電子レンジで 3 分ほど温める。粗熱がとれたら、細かくさいておく。
- ③ 干ししいたけは水で戻して薄切りにし、戻し汁と砂糖、しょうゆで甘辛く煮る。
- ④ 卵を溶いて、熱したフライパンに油をひいて薄焼き卵を焼き、錦糸卵にする。
- ⑤ 人参は千切りにし、さっとゆがいておく。
- ⑥ 大きめの器にご飯を盛りつけ、ささみ、干ししいたけ、好みの薬味をのせて①のスープをかける。