



2023.1月の健康情報

お役にたてるでしょうか。協会けんぽHPを参考にしています

寒い季節を乗り切る冷え性対策。



1. 冷え性はなぜ女性に多い

- ・女性は男性より筋力量が少ない
- ・月経で貧血になりやすい
- ・更年期はホルモンバランスが変化しやすく、自律神経に影響をおよぼす
- ・女性は皮下脂肪が多く、脂肪は一度冷えると温まりづらい



2. 冷え性を改善する生活習慣

- ・身体を温める食事の工夫

からだを冷やす食材	中庸の食材	からだを温める食材
にかうり きゅうり なす わかめ バナナ オレンジ トマト 昆布 白砂糖 牛乳 バター 豆腐 コーヒー 緑茶 白米	玄米 とうもろこし そば あわ ひえ もち からだを冷やしも、 温めもしない中間の たべもの	紅茶 たまねぎ にんにく しょうが にんじん 小松菜 しょうが こほう さくらんぼ 桃 味噌 さくらんぼ チーズ 肉 赤身の魚 卵
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。		寒冷な季節や地方でとれるもの、 根菜類、発酵食品など。

3. 冷え性対策にこの1品

・豚とショウガのカレー鍋
 ※豚肉にはタンパク質多く含まれており、筋肉を作ってくれます。
 ※しょうがには辛味成分のジ
ンゲロンをに身体を温め、血行
 を改善する効果があります。



おいしく、かしこく味わって 提案