

保健師だより



～冷え対策～



あけましておめでとうございます。気持ちを新たに、健康な1年を過ごしましょう。まだまだ厳しい寒さが続きます。女性の7割が冷え性であると言われ、最近ではストレスからくる体の冷えに悩む男性も増えてきているようです。冷えは万病の元。今月は、冷え性対策についてお伝えしたいと思います。

☆食事編☆

○冷え対策に効果のある食材の一例をご紹介します。

- * 体を温める・・・ショウガ、土の中で育つ根菜や冬が旬の食材
- * 血流をよくする・・・ビタミンEを含む食品である鰻やナッツ類、味噌
- * スタミナをつける・・・ニンニク、ニラ、豚肉 など
- * 腸内環境を整える・・・食物繊維を多く含む野菜や海藻、善玉菌の増殖を助けるヨーグルト、納豆など
(便秘になるということは腸内で蠕動運動^{ぜんどう}があまり行われていないということであり、基礎代謝も低くなり冷えの原因となります)



以上のような食品を摂取すると効果的です。冬野菜たっぷりの鍋は体も温まりおすすめです。また、無理なダイエットで冷えをまねくことがあります。食事の量や栄養が充分でないと、身体を動かす熱が生産されません。規則正しく食事を摂取することも冷え対策の1つなのです。

☆運動編☆

からだを動かすことで筋肉がポンプの役割をし、足や下半身に滞っていた血液がスムーズに流れるようになり、全身の血液循環がよくなり体温も上昇します。ストレッチやかかとの上げ下げなど手軽にできるものから始めてみましょう。



☆入浴編☆

冷えの解消には、半身浴が最適です。38～39℃くらいのお湯に20～30分ほどゆったりとつかまりましょう。肩までつか入浴に比べ、心臓への負担も軽く、身体の内までじんわり温まることができます。また、身体の調子の悪いときや入浴するのがおっくうなときは、足や手だけお湯に入れて温まる「足浴」「手浴」もおすすめです。



冷えの症状は、つらいだけでなく免疫力や代謝も低下させてしまいます。毎日の生活の中で冷え対策を取り入れて寒い冬を乗り切りましょう！！

●お詫びと訂正 12月1日号に掲載しました保健師だよりに誤りがありました。お詫びして訂正いたします。(誤)ピール中瓶 1本500Kcal→(正)200Kcal

◎問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎72-6666

健母の健康づくり講座 & クッキング

健康づくりについて一緒に考えてみませんか？
おはなしと調理実習を行います。

- 日 時：1月31日(火)午前10時～午後2時
- 会 場：総合保健福祉センター「あすてらす」
- テーマ：生活習慣病予防について
- 対象者：市内在住の30人程度(※定員になり次第締切)
- 参加費：無料
- 持参するもの：エプロン、三角巾、筆記用具



申込・問い合わせ先

健康を守る母の会
食の啓発コーナー(あすてらす内)
☎72-6666(内線140)