

女性に多い悩みその2

～冷え性とむくみ～

女性の天敵である「冷え性」と「むくみ」

「暑い夏でも指先が冷たい」「寒い冬は足がむくんでブーツが履けない」

そんな経験がある方はたくさんいらっしゃるのでは…

ということで今回は「冷え性とむくみ」についてお話をしたいと想います。



そもそも「冷え性の原因」ってなに？



① 基礎代謝が低い(体内で熱がつかれない)

それには、**筋肉量**が大きく関係しています。

筋肉量が少なかったり、筋肉量が多くても普段動かしていないと慢性的な冷えに結びついてしまう可能性があります。

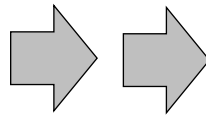
② つくられた熱が全身に届かない

- ・自律神経のバランスの乱れ(不安やストレス)
- ・食べ過ぎ(高脂肪食品、塩分が多い食品、スイーツ)

③ 体内の熱が逃げやすい

※
汗をかきにくい人は、血流が悪く水分が十分に排出されないため
不要な水分がたまり、冷えやすくなってしまいます。

冷えがひどくなると…



現れる症状

疲労感

イライラ

偏頭痛

食欲不振

肩こり

不眠

集中力の欠如

CHECK

※
血流改善のポイント

・偏った食生活改善

参考資料:ちゅ〜OH!!チャンネル「栄養について」5/17 発信

・運動不足解消(まずは簡単なストレッチから)

参考資料:ちゅ〜OH!!チャンネル「女性に多い悩みその①」6/1 発信

・ストレス発散

・十分な睡眠

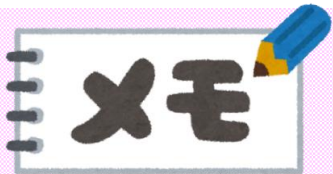


「冷え性」と「むくみ」の関係とは？

冷え性の人は血流が悪く、水分の巡りも悪くなっています。
体の水分が、血管や細胞と細胞の間にたまってしまい、それがむくみとなって現れます。



冷え性改善＝むくみ改善



冷え性改善ポイント



全身運動(ウォーキングや水泳)で基礎代謝UP！

全身の大きな筋肉を動かし、基礎代謝を上げましょう。
定期的に行うことを心掛け、外出の際は電車やバスを使わず、
自転車を使ったり、歩いたりするといいですよ！



全身入浴で外からカラダを温めましょう！

カラダを洗う前にまず湯舟に41～42℃のお湯につかり、カラダを洗った後も
1～2分程度湯舟につかりカラダを温めることをおすすめします。
※長時間入浴すると汗をかき、カラダが冷えてしまうのでお気を付けくださいね。



食べ物で中からカラダを温めましょう！

カラダを温める食品

野菜類-にんじん、カボチャ、玉ねぎ、山芋など
肉・魚類-鶏肉、羊肉、鮭、サバ、タラ、ふぐなど
調味料・香辛料-味噌、ニンニク、コショウ、シナモンなど
豆類-小豆、黒豆、納豆など

カラダを冷やす食品

野菜・果物類-キュウリ、レタス、トマト、柿、梨、バナナ、メロン、スイカ、パイナップルなど
飲料-麦茶、コーヒー、牛乳、豆乳など
調味料-酢、植物油など



これから暑い夏を迎えます！

クーラーなどでカラダを冷やし過ぎないようにしましょう♪