

2025年12月1日発行

手足の冷えにサヨナラ

「冷え対策」

「手足が冷える」「靴下を履いても温まらない」そんな“末端冷え性”に悩む人が多いようです。冷え性の原因は、血流の低下・自律神経の乱れ・筋ポンプ作用の弱さなどさまざまです。

冷え性の種類

- ・ 手足のみ冷える末端型：栄養不足が原因のケースが多い
- ・ 下半身冷える下半身型：姿勢の悪さ、長時間のデスクワーク
- ・ 体全体が冷える全身型：基礎代謝の低下が原因
- ・ 体の芯から冷える内臓型：ストレスなどによる自律神経の乱れ

原因はいろいろですが、冷え対策で共通する大切なポイントとして、体の中心（内臓が集中しているお腹周り）を温めることが挙げられます。

「体を温める食べもの」選びのポイント

体を温める

陽性食品

- 寒い地域の食べ物
- 土の中の食べ物
- 素材そのもの



体を冷やす

陰性食品

- 暑い地域の食べ物
- 地上の食べ物
- 加工食品



体の中心を温めると、血液が手足まで巡りやすくなるので、末端の冷え改善につながります。内側から温める（食べ物、飲み物）＋外側から温める（腹巻きや入浴など）＋軽い運動を組み合わせるのが最も効率的です。

●寒い季節に末端が冷えるのはなぜ？

気温が低くなると、体は体温を逃がさないために、

中心部（内臓）を守ろうとします。



そのために、

- **血管が縮む（収縮する）**
- 特に **手足など末端の血流が減る**
- 結果として **指先・足先が冷たくなる** という、生理的にごく自然な反応です。

●末端冷えタイプの原因と対策

冬の一時的な冷えではなく年中だとしたら、体質的・慢性的な末端冷え性かもしれません。

原因

- **栄養不足（体全体の熱量が少ない）** …このタイプの冷えは、体の中で熱を充分に作ることができていないことが原因です。ダイエットなどで栄養が足りていない状態が続いていると熱を生み出すエネルギーが不足している状態になります。
- **筋肉量が少ない** …体のヒーターである筋肉量が少ないと、熱を作ることができません。
- **末端の血管の収縮による手足の冷え** …体全体の熱量が少ないため、体は体温維持のための熱を逃がさないようにと、交感神経が緊張し手足の血管の収縮が強くなり起こります。その結果、末端の冷えが起こります。

対策

- **食事をしっかりとる** …体全体の熱量を増やすことが、末端冷えの根本的な改善方法です。
- **運動する** …筋肉量を増やして体が作る熱の量を増やします。
- **体の中心を温める** …手足を温めるだけでは根本からは改善できません。体に十分な熱を行き渡らせてはじめて、手足まで熱が届きます。体内に熱が十分にあると体が認識するためにも、体の中心・体幹部分を温めてあげましょう。

●食生活で改善できるポイント

① たんぱく質（熱をつくる材料）をしっかりと摂る

体の熱の多くは **筋肉で作られる熱** + **食べ物を代謝するときの熱** です。

肉・魚・卵・大豆製品（豆腐、納豆、豆乳）→ 筋肉の材料になります。

② 鉄をしっかりと摂る（血流の改善に役立つ）

鉄が不足すると血液の質や巡りが落ち、末端が冷えやすくなります。

赤身肉（牛もも、豚ヒレなど）・あさり・しじみ・ほうれん草・小松菜・プルーンなど

③ 体を温める食材を使う

前ページの図のとおり、食材には体を温める性質（陽性）、冷やす性質（陰性）があります。冷やす性質でも、加熱したり、陽性（生姜、ねぎなど）の食材と組み合わせることで冷やす性質を緩和できます。サラダは、レタスやきゅうりよりも温野菜がおすすめです。

④ 温かい料理、飲み物

5～10℃の冷たいものを飲んだり食べたりすると、胃腸の温度は 2～5℃下がるそうです。内臓を温め直すために、体は手足の血管をぎゅっと収縮させ血流を内臓へ回します。冷蔵庫から出したお惣菜はレンチンしてから食べたり、みそ汁、豚汁（たんぱく質×根菜で最強）など温かい汁ものを増やしましょう。

大畑

代謝を上げるには、筋トレで筋肉をつける??

代謝を良くしたい！上げたい！となったとき、ダイエット目的ではよく、「筋肉をつけて基礎代謝を上げましょう」とよく言われます。ホントにそれだけでいいんでしょうか。基礎代謝は、1日の消費エネルギーの7割程もあり、大きな割合を占めますが、筋肉をつけるだけでは、代謝全体は上がりません。大切なのは、食事・睡眠・運動の3つのバランスです。

まず代謝とは、“体の中で起こるエネルギーの変化のこと”（食べた物や脂肪がエネルギーになる）です。「代謝がいい」とは、『エネルギーを効率よく、無駄なく使えており、体の様々な機能がきちんと働いている状態』のことです。ただ多くのエネルギーを消費することではなく、体の様々な機能がきちんと働く、整っている状態であることが第一なんです。

① 食事が一番！身体は食べた物でできる

代謝を上げることににおいても、健康を意識するうえでも、タンパク質を摂ることが大事になります。豚や牛といったお肉や卵は、時に脂質やコレステロールを理由に悪者にされがちですが、魚介・大豆なども含め、タンパク質にはビタミンB群を多く含む食品がたくさんあります。ビタミンB群は、代謝には必要不可欠なビタミンで、不足してしまうと、肥満の原因や食欲過剰・不振になったり、元気が出ないなどの原因、また肌や髪質などの美容にも影響します。さらに筋肉の材料でもあるので、基礎代謝を上げたいという人にも重要です。

体を温める、生姜・根菜・発酵食品といった食品を摂るのもおススメです。体が温まり、血流が良くなると、エネルギーも栄養もスムーズに運ばれるので、代謝もスムーズに行われるようになります。

② 睡眠は全身の「メンテナンスタイム」

起きている間は、動くことや食べる・消化する・考えるということにエネルギーを集中させています。それが寝ている間は、自律神経やホルモンの調整や、目に見えない体内の修復、免疫活動によりエネルギーを使っています。睡眠不足になるというのは、これらの調整や修復の時間を奪っているんです。最初はなんとか無理ができていても、少しずつ代謝は落ちてしまいます。寝ている時間というのは、単なる休息ではなく、体を整えている時間なんですね。もちろん疲れも溜まっていくと、動きも鈍くなり、頭の働きも悪くなりますよね。

③ 運動は鍛える意識より全身をくまなく使うイメージで！

最初にも書いたように、代謝量の7割を占めているのが基礎代謝です。その基礎代謝の大黒柱が筋肉。とはいえ、いわゆる筋トレをする必要はありません。ちょっとしたことをプラスするだけでいいんです。例えば普段、少しだけ大股で歩く、1階分だけ階段を使ってみる、軽いスクワットを10回だけするなど。普段から身体を動かすことが多い人は、足の指で物を取ったり、後ろ向きや横向きで歩いたり、普段しない動きで、いつも使っていない筋肉に刺激を入れてあげましょう。ただケガや転倒には要注意ですよ！慣れない動きをすることで、連鎖的に色々な筋肉が使われます。そうすることで普段の動作も、自然とより多くの筋肉が使われるようになっていきます。

代謝を良くする方法は、調べれば様々な方法が出てきますが、難しいことや特別なことは必要ありません。身体を整えると自然と代謝は上がっていきます。よく動く・よく食べる・よく眠る。この3つをバランスよく保つことが、結局いちばんの近道です。 片山つばさ

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

●低カロリー ●減塩

・薄味でも美味しいお弁当

●手づくり

・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

プラス1品！の5分メニュー No.27

＜材料＞ （2人分）

蒸し黒豆（市販）1袋（約60g）

かぶ 1/2個（50g）

チーズ 1個（30g）

A { オリーブオイル 大さじ1

酢 大さじ1

塩 小さじ1/2

こしょう 少々

＜作り方＞

① かぶは1～2cm角、チーズは1cm角に切る。

② Aは合わせておく。

③ ボウルに黒豆と①を入れてAで和える。

★ 赤かぶを使うと彩りがきれいになります。

利波

★黒豆とかぶのサラダ★

＜食べ過ぎが不調の原因だった！？＞

A) ちゃんと休んだはずなのに不調を感じる時は、食べ過ぎ・疲労・ストレスの連鎖が原因の場合があります。

ストレス状態が続くと、幸せホルモンが激減し食欲が抑えられなくなり、無意識に食べ過ぎてしまいます。食べ過ぎは、内臓が疲れてしまい代謝も悪くなります。そのため体が疲労を感じてしまいます。食べ過ぎや不眠などによるさまざまな疲労は体に大きな負担となり、ストレスとなります。そしてストレスを感じてしまうと食欲が抑えられず食べ過ぎてしまうのです。この食べ過ぎ・疲労・ストレスの悪循環が休んでも疲れが取れない手強い不調の正体なのです。

古田



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町 1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日



ホームページ



Instagram

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます。
URL <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>

～Instagramも随時更新～
毎日のお弁当が見られます！