

~栄養だより~

Vol.33 (2023年2月号)

【今月のテーマ】

冷え性について

最近、肩こりや関節痛、めまい、月経痛、不眠などの不調に悩んでいませんか？
「冷えは万病のもと」といわれるように冷え性はこのような体調不良を招きます。

手足や腰が冷える冷え性は血行不良が原因。

血液には体内の熱を体全体に運ぶ働きがある為です。

栄養不足も血行を悪くする原因のひとつ！

☆エネルギー不足

→体内で十分に熱がつかれなくなってしまう。

☆たんぱく質不足

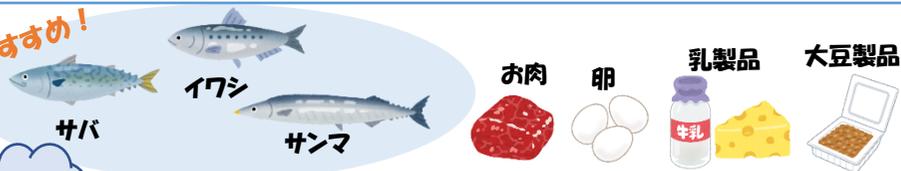
→血液循環を助ける筋力が低下してしまう。

※もともと女性は男性に比べ筋肉が少ない為、
「冷え性」に悩まされがち。



✓ 冷え性対策 栄養素① **たんぱく質**: 筋肉とエネルギーの材料になる。

おすすめ!



おすすめ
ポイント

サバ・イワシ・サンマなどの青背魚に含まれている EPA や DHA と呼ばれる脂は、中性脂肪の抑制や血栓を予防する効果があります。
1~2日に1食は青背魚を取り入れる等、定期的に食べると◎

✓ 冷え性対策 栄養素② **ビタミン B6**: たんぱく質の代謝を助ける。



ビタミン B6 は様々な種類の食品に含まれるビタミンです。主に動物性食品に多く、魚介類にも含まれますが、冷凍・加熱で損失されやすい為、生魚に多く含まれています。

✓ 冷え性対策 栄養素③ **ビタミン E**: 血行を促進する働きがある。



ビタミン E も幅広い食品に含まれますが、最も豊富に含まれるのは油脂類や種実類。
しかし油脂類はとれ過ぎると体重増加に！様々な食品を組み合わせるようにしましょう。

✓ 冷え性対策 栄養素④ **鉄**: 全身に酸素を運ぶ働き



鉄には動物性のヘム鉄・植物性の非ヘム鉄の2種類があります。動物性のヘム鉄の方が吸収されやすく効率よく鉄をとることができます。さらにビタミン C は鉄を吸収しやすい形に変える働きやヘモグロビンの生成を促す働きがある為一緒にとることで吸収率 UP!

オススメ商品!



生しぼりしょうが湯
/ 協和

生姜に含まれるジンゲロールという成分が
血行促進! 生姜パワーで体ぽかぽか♪

栄養相談受付中!

管理栄養士がいなくても店舗でも
店舗スタッフが管理栄養士と
WEB でつなぎ直接栄養相談が
可能です!

お近くのスタッフまで
お声がけください♪