



## 🍊 冷え対策について

寒さが増してくると、手足の先端が冷たくなったり一度冷えると温まりにくいなど、冷えの症状を訴える人が増加します。「冷えは万病のもと」と言われ、体の様々な不調の原因や、免疫力が低下する原因の一つになることがあります。

これからの季節は、風邪や感染症が流行してきます。たかが「冷え」と軽く見ないで、原因や対処法を知り、改善していきましょう。



## 🍊 冷え性のタイプ

タイプ	原因・対処法
血行不良タイプ	血行不良のため、体の中心部で作られた熱がすみずみまで行き渡らず、手足が冷えてしまうタイプです。自律神経が乱れている事が原因になっている事もあります。こまめに動いたり、ストレッチ等をして血行をよくするようにしましょう。くつ下を履いて冷えるのを防ぎましょう。
胃腸虚弱タイプ	胃腸が弱っているため、食べ物が消化できず、エネルギー源となる栄養を取り込む事ができにくくなります。また、むくみが生じる事もあります。冷たい食べ物や飲み物はできるだけ避け、温かく消化のよいものを食べるようにしましょう。腹巻を試みましょう。
新陳代謝低下タイプ	体全体の機能が低下して、エネルギーを生み出しにくい体質になっているタイプです。背中や全身に冷えを感じやすくなります。お風呂に入る時は、シャワーだけでなく、湯船に浸かるようにしましょう。お湯の温度は38～40℃くらいで、浸かる時間は10～15分くらいが目安です。(体調を考慮して入って下さい。) 軽い運動をして筋肉を鍛えるようにしましょう。

## 🍊 体を温める食事

ごはん・肉・魚・野菜など、バランスのとれた食事をする事が大切ですが、寒い冬には身体を温め、冷え性の改善に役立つ食品を取り入れる事をお勧めします。

身体を温める食品には、にんにく・しょうが・ネギ・ごぼう・人参・レンコン・こんにやくなどがあります。特にしょうがには、発汗作用がある他、胃腸や内臓の働きを活発にする作用もあります。内臓の働きが良くなれば代謝が良くなり、体温が上昇します。

薬味として食べるのも良いですが、寒い日には温かい紅茶に入れたり、しょうが湯にして飲むのもお勧めです。



### ◆◆◆ お手軽しょうが湯の作り方 ◆◆◆

1. しょうがをすりおろし、茶こしやクッキングペーパーを使って絞り汁を湯飲みに注ぎます。
2. そこへ、ハチミツやレモン汁などをお好みの量入れて、熱いお湯を注いだら出来上がり！  
とっても簡単に作れて、身体も温まります♪



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>

QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

