

冷え症

高エネルギー食と運動で体質の改善を

冷え症は女性特有の症状で頭痛・腰痛・肩こり・イライラのほせ・めまい・どうきを伴います。これは自律神経の働きが鈍って、血液循環が悪くなることや、女性ホルモンのバランス異常、新陳代謝機能の衰えが原因だといわれています。冷え症は、神経痛や膀胱炎を誘発しやすい他、不妊症や流産の原因にもなりやすいので注意が必要です。

シヨウガ



シヨウガには体を温めたり、免疫力を高める効果があります。中でも、薬効にすぐれているのはヒネシヨウガです。生のシヨウガを蒸して乾燥させた乾姜は、冷えからくる頭痛、下痢、月経異常に有効です。

赤唐辛子



赤唐辛子は食用すると、カプサイシンが体脂肪を燃焼させて、脂肪の分解を進めて食欲を増進させます。体の中から温まるので、冷え症にも効きます。また、足先が冷える場合は、肌にこすることでポカポカに。

みかん



みかんは加熱すると血行を促進して、かぜや冷え症に有効に働きます。また入浴時には、芳香成分が残る生乾きの皮がおすす。精油成分が毛細血管を広げて、血液の循環をよくするので、体も芯から温まります。

ニンジン



ニンジンは、血行を促して冷え症を治し、顔が紫色になるのを防ぎます。また、血液の酸化を防ぎ、血行を良くするので、貧血や冷え症にも最適。副腎皮質ホルモンの働きを活発にして、皮膚も寒さから守ります。

体ポカポカのお手軽レシピ

おろしニンジンの卵炒め

材料 ニンジン…1本
ツナ缶…1缶
卵…1～2個
サラダ油…小さじ1
塩・こしょう…少々
めんつゆ…小さじ1

- 作り方**
- 1 卵は割りほぐし、ニンジンは皮をむいておろします。
 - 2 ツナ缶の油をフライパンに熱して、ニンジンを炒めます。
 - 3 ツナと溶き卵を入れて全体からめるように混ぜます。調味料で味付けして完成。



体が芯から温まり冷え改善

みかん湯

材料 みかんの皮…適量

- 作り方**
- 1 みかんの皮をちぎります。
 - 2 1を浴槽に浮かべて、入浴します。

※みかんの皮の白い部分をなるべく取って、ガーゼなどの綿の布にくるんで（布袋でもOK）浴槽に浮かべましょう。

足先から体もポカポカ

トウガラシの魔法粉

材料 唐辛子の粉…適量

- 作り方**
- 1 靴下や靴の中に唐辛子の粉をまぶしておく、足が暖まります。

※唐辛子のカプサイシンが代謝を上げ、血液循環を促進してくれます。