



発行日：2021年12月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

雪も積もり、寒さが身にしみるようになってきました。冷え症の方は特につらいのではないのでしょうか。今回は第8号でもお伝えした「冷え症」の、最新改善法をお知らせします。これを実践して暖かく今年の冬を乗り越えましょう！



衣食住からアプローチ 冷え症改善法



以前冷え症改善法として、冷え症の原因になっている硬い血管を柔らかくして血管年齢を若返らせる血管のばしストレッチを紹介しました。この運動を実践するだけでも冷え症はだいぶ改善しますが、今回は新たに、南極で冷えについて研究した医師が考案した冷え症が改善するリラックス法のほか、汗冷えしない冬用インナーの選び方と食生活の工夫による冷え症改善法をお伝えします。

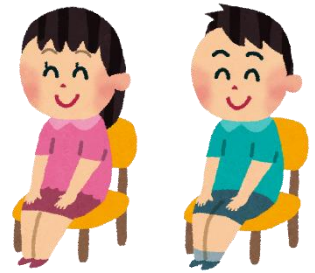
おうちで簡単！3つの冷え症改善法

- ① “スー・ハー” リラックス法を毎日朝晩10分間繰り返しましょう。椅子に座り目を閉じて両手を太ももの上に置き、ゆっくり息を吸ったり吐いたりしながら、手足の指に力を入れたり抜いたりしましょう。
- ② 冬用インナーは汗冷えしないウールがオススメ。アウターはゆったりサイズだと保温効果がアップ。
- ③ 体内で熱になりやすいたんぱく質を、1日何回かに分けて“ちょこちょこ”摂りましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

10分でポカポカ！“スー・ハー”リラックス法

- ① 椅子に座り、目を閉じて両手を太ももの上に置きます。
- ② ゆっくりと息を吸いながら、手足の指に力を入れます。
- ③ ゆっくりと息を吐きながら、手足の指の力を抜きます。
- ④ 毎日朝晩、①から③を10分間繰り返します。



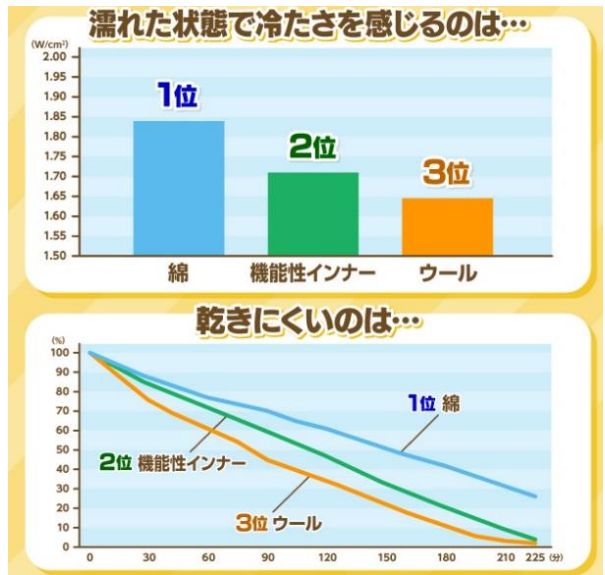
※布団の中で横になりながら行ってもOK。

ゆったりとした服装で、足元に寒さを感じないよう緩めの靴下を履くか、床にタオルを敷いて行いましょう。

汗冷えしない！冬のインナー選びのコツ

右のグラフはインナーの汗冷えについての実験結果です。綿は肌触りがよく暖かですが、汗を多くかく場合は避けたほうが良いでしょう。機能性インナーは商品により得意とする機能が違うので、状況に合わせて上手に活用しましょう。ウールは暖かく汗冷えしにくいです。

また、アウターはぴちぴちや重いものを重ねて着るよりも、ゆったりサイズを着たほうが重ね着の中の空気層がつぶれず、保温効果が2割アップします。



たんぱく質“ちょこちょこ”摂って冷え症改善

女性は年齢が上がるにつれ筋肉量が減り基礎代謝が減るため、手足の冷えを感じやすくなります。そこで、たんぱく質を1日何回かに分けてしっかり摂取しましょう。摂ったたんぱく質のエネルギーの内30%が体内で熱になります。



摂取量の目安
は1日50g
です。



NHKあさイチ (<http://www1.nhk.or.jp/asaichi/>) を加工し作成