



冷えから体を守ろう！

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏の疲れが溜まり昼夜の気温変化も激しくなるこの時期こそ注意が必要です。

季節の変わり目にしっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

「冷え」を予防するには外からと中からの冷えを防ぎ、体を温めることが大切です。

寒くないけど実は冷えているの？簡単冷えチェック！



脇の下に手を入れてしばらく挟んでください。その後におへその下に手を置きます。おなかのほうがかたいと感じたら「冷えている」証拠です。

こんな症状があったら冷えによる不調かもしれません



冷えから体を守るには規則正しい睡眠、体を温める食べ物をとる、まめに体を動かす、お風呂にゆっくりつかるなどありますが今回は食べ物について紹介します。

食材には、体を温める「陽性食品」と体を冷やす「陰性食品」があります。体が冷えやすい方は、陽と陰の食材を見極めて「陰性食品」はなるべく加熱をしたり「陽性食品」と組み合わせるなどして体を温める料理に変更する工夫をしてみましょう。

	体を温める 陽性食品 土の中で育つもの・寒い国(場所)で採れたもの・冬に旬を迎えるもの	体を冷やす 陰性食品 地上で育つもの・暑い国(場所)で採れたもの・夏に旬を迎えるもの
野菜	<ul style="list-style-type: none"> ●ニンジン ●カボチャ ●ネギ ●山芋 ●ショウガ ●ニラ ●ニンニク 	<ul style="list-style-type: none"> ●トマト ●きゅうり ●なす ●レタス ●ゴーヤ ●キャベツ ●もやし 
果物	<ul style="list-style-type: none"> ●ぶどう ●さくらんぼ ●オレンジ ●いちじく ●あんず ●桃 ●ブルーベリー 	<ul style="list-style-type: none"> ●バナナ ●柿 ●みかん ●メロン ●マンゴー ●スイカ ●キウイ 
肉・魚	<ul style="list-style-type: none"> ●鶏肉 ●羊肉 ●牛肉 ●鮭 ●サバ ●カツオ ●マグロ 	<ul style="list-style-type: none"> ●豚肉 ●あさり ●しじみ ●タコ ●イカ ●カキ ●カニ 
飲み物	<ul style="list-style-type: none"> ●紅茶 ●ウーロン茶 ●黒豆茶 ●ほうじ茶 ●甘酒 ●赤ワイン ●日本酒 	<ul style="list-style-type: none"> ●コーヒー ●清涼飲料水 ●牛乳 ●豆乳 ●白ワイン ●ビール ●焼酎 

体を冷やす食材を使いたいときは、体を温める食材と一緒に使うことで、体を温める効果が期待できます。また、茹でる・蒸す・焼くなどの加熱調理をするのもおすすめです。野菜を食べたいときは、生野菜サラダより鍋やスープにしましょう。

冷えは様々な体の不調の原因となり、大きな病気を患う可能性も・・・。

岩手の厳しい寒さをのり切るためにも今日からできることを楽しんで始めていきましょう。

参考：全国健康保険協会

ゆたか倶楽部



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>