

違いを知って
対策をしよう！

「冷え症」と低体温の違いって？

現代人の冷えの原因は**基礎代謝の低下、食生活、過度な緊張やストレス、睡眠不足、自律神経の乱れ**など多岐にわたっています。「冷えは万病の元」と言われているように、体や心の不調と冷えが結びついていると考えられています。今回はそんな「冷え」について紹介します。

「冷え性」・「低体温」とは？

「冷え性」

人が寒さを感じない程度の温度環境で、手足などが冷えることを指します。必ずしも体温が下がっていたり、触ると冷たいというわけではありません。

「低体温」

代謝によって発生する熱と、体から逃げていく熱のバランスが取れず、**深部体温が35度以下まで低くなる**ことを指します。

あなたの「冷え」チェック

- 頭痛や肩こりが気になる
- 体力がなく疲れやすい
- 腹痛や下痢が多い
- 吹き出物や肌荒れが気になる
- 顔や上半身がのぼせる
- 寝つきが悪い

該当する項目があった人は、その症状に冷えが関係している可能性があります。



原因と症状

「冷え性」

原因：血流の悪化や不規則な食事による**基礎代謝の低下、自律神経の乱れ**

症状：手足の冷え、肩こり、関節痛、不眠、便秘や下痢

「低体温」

原因：寒いところで長時間過ごす、冷たい水に漬かるなどの**環境的要因**

症状：激しい震え、意識障害、錯乱などの出現

冷えやすい人の特徴

冷たい飲み物が好き 浴槽に漬からない 無理なダイエットをしている



参考文献：健康長寿ネット、低体温/オムロン、「冷え」の対処は、原因を突き止めることから始める/味の素、放っておくと怖い！「冷え」は万病の元外側から温めてもダメ？/Kracie、平熱が低いわたしは低体温！？平熱が低いと体に悪いの！？/湧永製薬、低体温症は食欲不振や疲れやすさの原因にも

日常生活での冷え対策

日々の生活習慣と冷え性は大きく関わっています。以下のポイントを押さえて、体の冷えを防ぎましょう。

運動習慣を身につける

体を動かすことで**血液の流れが良くなり、新陳代謝を促進**することができます。**仕事や家事の合間に簡単なストレッチ、積極的に階段を利用、近所へは徒歩で移動**するなどして、寒い季節でも体を動かすように心掛けましょう。

ストレスをためない

ストレスをため込むと、神経のバランスが崩れて体の末端の血流が悪くなり、体が冷えてしまいます。**十分な睡眠と休息の時間を確保し**、ストレスをため込まないようにしましょう。

起床時に白湯を飲む

起床時は体温が最も低く、また、一日の中で最も水分が失われています。体が水分を吸収しやすい**起床時に白湯を飲むことで内側から体を温めることができます**。白湯は胃に負担がかからないよう、**少し冷ましたものを飲む**ようにしましょう。

半身浴をする

浴槽に漬かることで体を温めることができます。**38~40℃くらいのぬるめのお湯に入浴しましょう。じんわり汗をかくくらいまでお湯に漬かるようにし、入浴後は湯冷めしないように速やかに衣類を着ましょう。**

参考文献：横浜血管クリニック、冷え性外来

認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！



冷え性なので冬は特につらいです…冷えを改善するために食事ではどんなことに気を付けたい？

朝食の欠食やたんぱく質の摂取不足に気を付けましょう。なぜこれらに気を付ける必要があるのか、このコーナーではポイントごとにご紹介します。



管理栄養士

朝食を食べる



もともと体温は早朝が最も低く、起床後に朝食を摂ることによって急激に上昇し、昼過ぎから夕方まで緩やかに上昇した後、夜間に向かって下がっていきます。そのため、**朝食を抜いてしまうと体温が上がらないまま1日をスタートすることになり冷えを感じやすくなってしまいます。**

たんぱく質をとる



女性は約8割、男性でも4割以上の人が、冷えの自覚があるとされています。女性のほうが冷えを感じやすい理由としては、**人が熱を生み出す主な器官である筋肉の量が男性と比べ女性は少ない**ことが挙げられます。そのため、**肉や魚などのたんぱく質を多く含む食品**を積極的に摂り、筋肉量が不足しないようにしましょう。

体を温める食べ物を選ぶ



裏面上部で**体を温める食べ物**について紹介しています。

参考文献：Kracie、万病のもとともいえる「冷え性」の改善法/健康長寿ネット、低体温/オムロン、冷えないために食事での気をつけるポイントはありますか。

認定栄養ケア・ステーションの詳細は裏面左下へ→→

旬の食べ物で体を温めよう！

食べ物は「体を温める・冷やす」という働きを持っており、旬を迎える食べ物を食べるとその季節に合った作用をしてくれます。寒さが厳しいこの季節は、冬が旬の食べ物を食べて体を内側から温めましょう！

体を温める食べ物・冷やす食べ物の見分け方

	体を温める食べ物	体を冷やす食べ物
旬	冬	夏
産地	北方系	南方系
色	濃い色や暖かな色	青や白などの涼しげな色
育ち方	土の中でゆっくり育つ	地上で早く育つ
食品例	【根菜類】 生姜、ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこんなど 【その他】 黒砂糖、肉、魚、卵、発酵食品（味噌、納豆、チーズなど）、紅茶など	【夏野菜】 きゅうり、トマト、オクラ、なす、枝豆、大葉など 【その他】 白砂糖、すいか、パイナップル、白米、豆腐、バター、牛乳など

冬が旬の野菜：かぶ



寒い時期に甘みが増すかぶは、煮物やスープ、サラダなどさまざまな料理に活用できます。根だけでなく、葉にも栄養がたっぷりなので余すことなく使い切りましょう！

含まれる栄養素	働き・特徴
アミラーゼ	でんぷんを分解し、 胃腸の消化を助ける 。熱に弱いので、生のまま食べるのがおすすめ。
ビタミンC・β-カロテン	強い抗酸化作用 をもち、酸化から体を守る。β-カロテンは葉の部分にのみ含まれる。

【選ぶときのポイント】

- 葉がみずみずしく、色鮮やかで葉脈が左右対称のもの
- 根の表面にハリとツヤがあるもの
- 丸くてゆがみがなく、しっかりとした重みがあるもの

体を冷やす食べ物でも熱を加えると体を温める性質に変わるので、冬場は**加熱して食べる**とよいでしょう。



参考文献：KIRIN,体が温まる料理/Kracie,漢方仙人の「健やか道場」Vol.6/KAGOME, [かぶの保存方法&選び方] 冬が旬！サラダやスープにもおすすめ/わかさ生活,かぶ

おすすめレシピ～冬が旬の食材～

かぶと鶏肉のトマト煮



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	145kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	5.7g
炭水化物	12.2g
食塩相当量	1.4g

【材料 (2人分)】

かぶ	260g	油	大さじ1/2
玉ねぎ	60g	水	2カップ
ホールトマト	120g	チキンコンソメ	2g
鶏もも肉、皮なし	100g	ローリエ	適宜
塩	0.6g	塩	小さじ1/6
こしょう	少々	こしょう	少々
にんにく	2g		

●冬に旬を迎える野菜って？

冬野菜の特徴：寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多い

主な冬野菜：ほうれん草、大根、白菜、キャベツ



【作り方】

1. かぶは1.5cm厚さの半月切りにする。玉ねぎはみじん切りに、にんにくはつぶす。
2. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振る。鍋にサラダ油を熱し、にんにくを入れて香りを出し、鶏肉を炒める。
3. 肉の色が変わったら玉ねぎを加えて軽く炒め、Aを加える。煮立ったらアクを取り、かぶを加え、落とし蓋をして10分ほど煮る。
4. ホールトマトを缶汁ごと加え、果肉をつぶし、塩、こしょうで味をととのえる。再び落とし蓋をして20～30分、弱火で煮て、器に盛る。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ/農林水産省,aff12月号

認定栄養ケアステーションとは？

地域の皆さまが栄養ケアの支援を受けることができる拠点として、日本栄養士会から認定された施設のことです。日本調剤では現在25店舗が「認定栄養ケア・ステーション」として活動しています！管理栄養士が**健康で充実した生活を送れるようにサポート**します。

食事のことで気になることがありましたら、お気軽に「認定栄養ケア・ステーション」の管理栄養士までご相談ください！

[認定栄養ケア・ステーションでできること>>](#)



日本調剤 ○○薬局

住所：

電話番号：

FAX番号：

定休日：

営業時間：

[薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>](#)

