

冬号

Vol.31

ぱるす

だより



風もつめたく、寒い季節となってきました。

この季節、手や足の先などがいっこうに暖まらず

冷えているように感じたことはありませんか？

今回はこのような症状、冷え性についてのお話です。

## 冷え性ってなに？

冷え性は一般的に「手足や腰などがいつも冷たく感じる症状。またその体質」と言われています。

冷え性は普段の食生活、運動から軽減することができます。生活を見直し、適切な環境で生活を送ることが冷え性解決の近道です。



## 冷え性の原因は？

- ① 食生活の乱れ
- ② 冷暖房の整っている住環境
- ③ 運動不足・筋力の低下
- ④ 血流を悪くする服装
- ⑤ 喫煙
- ⑥ 過度のストレスによる血行不良



## 冷え性を放置すると…





## 日常生活で出来る予防と対策

### 衣類

冷えやすい手足を暖める、首を暖めることも有効です。



### 運動

身体の血行を良くする事が大事。ウォーキングや体操などの有酸素運動が効果的です。



### 入浴

お風呂は、全身を暖めるだけでなく、血行を良くし、冷え性改善の手助けをしてくれます。



### 睡眠

睡眠を良くとるためには足を暖めてあげることです。湯たんぽを使って足を暖めると効果的。布団全体も温められます。



## 商品紹介

### 薬用養命酒〈第2類医薬品〉

薬用養命酒には14種類の生薬が溶け込んでいます。この生薬の有効成分が血行とともに体内を巡り、代謝機能を整えて冷えを改善します。

1,995円(税込)



# 栄養コーナー

## 今日から変身?!ポカポカ体質



### 対策1 予防するための栄養素を摂りましょう

#### ビタミンE

血流を良くすると  
言われています

大根菜、かぼちゃ  
ナッツ類など



#### ビタミンB1

体温を効果的に生み出す  
作用があります

豚肉、大豆、  
そば、玄米など

#### たんぱく質

血液や筋肉を作るもととなり、  
体温が外に逃げないように  
してくれます

肉、魚、卵、豆・大豆製品

#### 鉄分

体温低下を防ぐ作用が  
あります

あさり、レバー  
ひじき、小松菜など



#### ビタミンC

鉄分の吸収を促す働きが  
あります

ブロッコリー、かぶ、  
さつまいも、みかんなど



### 対策2 体を温める食べ物を選びましょう



温

人参、ごぼう、  
れんこん、ねぎ、  
しょうが、にんにく、  
りんご、ごま  
とうがらしなど



煎炒地方の食べ物や、  
夏が旬の食べ物には、  
体を冷やす性質があると  
言われています。  
「煮る」「焼く」などの  
加熱調理で、温かいうちに  
食べましょう。

トマト、なす、  
レタス、きゅうり  
バナナ、キウイ  
いちご、マンゴーなど

冷



### 対策3 飲み物に気をつけましょう

- コーヒー・紅茶 「カフェイン」が血管を収縮させてしまい、  
血流が悪くなると言われています。

⇒飲むなら麦茶を!



- アルコール 適量を守って飲むと、血行を良くしますが、  
ビールは体を冷やします。

⇒飲むなら日本酒の熱燗や  
焼酎のお湯割りを!



#### アルコールの適量 (どれか1つ)

ビール	350ml (1缶)
日本酒	180ml (1合)
ウイスキー	60ml (ダブル1杯)
焼酎	140ml (2/3合)
ワイン	200ml

## 編集者の声



ハルス薬局手稲店  
薬剤師の川本です。

女性に多い冷え性、少しでも  
快適に冬を過ごせる参  
考になればと思います。



ハルス薬局めぐみの店  
薬剤師の大谷です。

冷え性は冬の悩みの1つ  
ですね。予防策など紹介  
しているので試して頂け  
たらと思います。



ハルス薬局手稲店  
栄養士の池田です。

今年の冬は、体の中か  
らぽかぽかになれるよ  
う、普段の食事に活か  
してください。