



冷え と 乾燥 に気をつけましょう！

毎年この時期に悩まされるのは空気の乾燥や体の冷え。冷えや乾燥は女性の問題と思われがちですが、近年は男性にも多く、誰にでも起こりうる問題となってきています。原因や対策をしっかり学び、これからやってくる寒い冬を元気に乗り切りましょう！

冷えや乾燥の原因って？

冷えの原因

健康な人の体温は 36.5~37.0°C と言われています。体温を保つために重要なものが血流です。その血流の滞りが悪くなってしまうと代謝が悪くなり、熱を体全体に運ぶ事が難しくなります。これが原因で体温を保つことが出来なくなり、体が冷えてしまいます。

乾燥の原因

人間の体重の約 50~60% は水分です。口から入った水分は腸で吸収され、血液などの体液となって体に必要な栄養素以外は老廃物となって体外に排出します。この時に水分が多く失われます。更に空気が乾く冬は呼気や皮膚から蒸発することが増え、発汗の多い夏に比べて自覚しにくいため、気づかぬ内に水分不足になり、乾燥してしまいます。

こんな生活を送っていませんか？



- ・運動不足…筋肉量が少ないと基礎代謝が落ちるため体温が下がります。
- ・食べ過ぎ、太りすぎ…熱を作るには脂質や糖質が重要ですが、摂りすぎると脂肪として蓄積され、脂肪組織には血液が流れていなければ、体が冷えます。
- ・シャワーのみの入浴…体の表面しか温まらず、体温が上がりず血行が悪くなります。
- ・過度な飲酒…アルコールには利尿作用があり、アルコールを分解する為にも水分を使うため、乾燥の原因になります。
- ・長時間の電子機器の使用…テレビやパソコン、スマホなどの画面を見つめると瞬きの回数が減り、目が乾燥してしまいます。



今日からできる対策を！

1. 水分はこまめにとる

→1日約 1.2L の水分補給が必要です。一度に沢山飲むのではなく、コップ一杯を目安に摂取しましょう。水分を摂る時は常温か温かいものを選びましょう。体が温まり、胃腸の働きを活発にしてくれる白湯がおすすめです。

2. 体を温める

→体を温めるために重要な部分は血管と筋肉です。血液を温めるには体の表面付近を動脈が通る首、手首、足首が効果的です。自律神経や臓器が集中する腹部付近もしっかり温めましょう。

3. 保温、保湿をする

→室内気温を平均 20°C 以上、湿度は加湿器などを活用して 50~60% を保つようにしましょう。また、コンパクトで持ち運びがしやすいハンドクリームなどを使用する事もおすすめです。保湿系やビタミン系など症状により効果も変わってくるので、自分に適したものを探してみると良いでしょう。

4. 水分が多く、体を温める食事を摂る

→食事からの水分補給も大切です。栄養バランスの取れた規則正しい食生活を心掛けましょう。水分量が多い食品は基本的に体を冷やしてしまう傾向がありますが、加熱調理や温かい状態での摂取によって体温を高める効果が期待できます。

★おすすめの食材

食品名	水分量 (100gあたり)	備考
ねぎ(葉ねぎ)	約 92.0g	硫化アリルが血行促進に寄与している。
しょうが(生)	約 88.0g	シンゲロールなどの成分が血行を促進し、体温を上げる作用がある。
にんにく	約 65.0g	水分量はやや少なめだが、アリシンによる代謝促進作用がある。

水分が多く温かい味噌汁
や、野菜スープ・鶏肉スープなどが効果的です！

