


ふきのとう苑 給食だより

令和 3年 6月 10日 (木)

* 今月の給食だよりのテーマ ⇒ 「内蔵型冷え性について」 です *

利用者の皆様、こんにちは。6月になり、暑い日も出てきて梅雨入りの気配も感じられるようになってきました。冷え性というと冬場の寒い時期に手足が冷えるというイメージがありますが、夏でも体は熱いのにお腹を触ると冷たいということがあります。冷えが体の表面に出にくい為、自覚症状が少ないのが特徴です。今回は、この“内蔵型冷え性”について勉強していきたいと思います。ぜひ参考にして下さい。

☆ 「内蔵型冷え性について」 ☆

原因	<p>ストレスや疲労の蓄積→自律神経が乱れるため、血行不良の原因になる。 血液の循環調整機能の低下→健康なカラダを保つためのエネルギーが内臓へ十分に送られなくなる。 運動不足→筋肉の運動量が減り、体温が低下し、血行不良にも陥りやすくなる。</p>
なりやすい人の特徴	<ul style="list-style-type: none"> 冷たい食べ物や飲み物を頻繁に摂っている。 体を動かすことが少なく運動不足気味。 デスクワークなど1日座っていることが多い。 仕事が多忙でストレスと疲労が溜まっている。 湯船には浸からずにシャワーだけで済ませている。 コンビニやスーパーのお惣菜が多く栄養バランスの整った食事ができていない。 
改善策	<p>温かい食べ物や飲み物を積極的に摂り、内側からお腹を温める。 ⇒胃腸などの消化器官が温まることで、消化機能が向上されたり、血液の流れが良くなったりと、内蔵型冷えによる体の不調も改善できる。 朝食にホットココアや味噌汁をプラスしたり、夕食に具沢山のスープを取り入れるだけでも十分な効果が期待できる。 また、体を温める効果のある「陽性食品」を食事に取り入れる事が冷え対策として有効。</p>
温活効果のある陽性食品	<p>生姜、唐辛子、ねぎ、味噌、かぼちゃ、レンコン、カリフラワー、にんじん、ごぼう、かぶ、山芋、鮭、かつお、さば、ラム肉、牛肉、鹿肉、甜菜糖、黒砂糖、アーモンドミルクなどカラダを温める食材として代表的なショウガや唐辛子のほか、土の中で育つ根菜類やイモ類も高い温熱効果があります。 土の中で育つ根菜類やイモ類は温熱効果が高い！！ これらをスープや煮込み料理などでいただくことで、より内臓が内側から温められ、冷え改善に期待できます。</p>
摂取方法に工夫が必要な陰性食品	<p>きゅうり、なす、レタス、トマト、バナナ、ゴーヤ、オレンジ、ピール、緑茶、コーヒー、ウーロン茶、ほうじ茶、白砂糖、うどん、マヨネーズ、牛乳、豆乳などカラダを温める陽性食材を積極的に摂ることと同じくらい、冷えをもたらす「陰性食材」の摂取方法を工夫することも大切です。 太陽に向かって成長していく、いわゆる夏野菜と言われるきゅうり、なす、ゴーヤなどの野菜は、夏バテ対策として火照った体を内側から冷ます効果がありますが、過剰に摂取する事で体が冷えやすいという特徴があります。 調理法などを工夫することが大切です。 生野菜ではなく温野菜やホットミルク、ホット豆乳にする、陽性食材と組み合わせ、スープや鍋物など温かい料理にするなど調理方法を工夫する事が大切になってきます。</p>



出典 「もちはだ コラム お腹が冷える『内蔵型冷え性』って？症状や対策法」より
<https://www.mochihada.co.jp/column/231>

※今月の給食だよりのいかがでしたでしょうか？
今後、取り上げて欲しいテーマ・質問等がありましたら、栄養士までお願いします。

◎揭示責任者 管理栄養士 力田 裕子