Weekly けんこう NEWS

～気持ちよく眠り、健康に生活を満喫したい貴方のためのニュースを毎週発信！～

今週のテーマ「身体のトラブルを食生活でリカバー」

女性のトラブルの代表格である「冷え性」「むくみ」「便秘」
これら諸症状を改善する食材をチェックし、日々の暮らしに役立てましょう。

＜今週のポイント＞

「寒気」対策に体温上昇効果ありのレバーや玉ねぎ！
「むくみ」対策に利尿作用の高い果物！
「便秘」対策に海藻などの食物繊維！

「何だか背筋がブルっと来た」
「歩きっぱなしの１日は、足の裏がむくんじゃう…」
「お通じがよくないなぁ」

などなど、暮らしのなかで身体のトラブルを覚えることって、ありますよね…。そこで今回は、「冷え性」「むくみ」「便秘」といった、にっくき諸症状を改善する食事のお話です。

まず、急に寒気を感じてしまう「冷え性」ですが、原因は**血のめぐりの悪さ**。なので、血流を良くしたり、身体を温める食材の摂取が効果的です。

そして「むくみ」ですが、これは体内の余分な水が引き起こします。なので、水分の代謝を助ける利尿作用のある食材の摂取がおすすめです。

また「便秘」については、体内の老廃物に水分を加え、柔らかく出しやすい便を作るのが効果的。なので、食物繊維を摂りたいところです。

症状別おススメ食材一覧！

【「冷え性」対策に効く食材】
棗（ナツメ、気血を補い、精神を安定させる）、サンザシ、レバー、肉の赤身、黒砂糖（以上、血を補う作用あり）、羊肉（気を増し、血行を改善。身体を温める）、玉ねぎ、もち米、イモ類、かぼちゃ（以上、身体を温め血行を改善）、紅花（更年期障害による冷え性に効く。血液を浄化し気分をやわらげる）

東洋医学では、「血（けつ）」の不足や、循環の悪さが主な原因とされています。冷えを解消するには、「血」を補う食材の摂取が効果的。身体を温める食べ物で血行を改善するのもおススメです。食材に火を通せば、身体を温める効果も高まります。

【「むくみ」対策に効く食材】
小豆、緑豆、そら豆の薄皮、スイカ、あしたば、梨など

腎臓の働きが低下すると、水分代謝の悪化し、「むくみ」の原因である余計な水分がたまります。利尿作用のある食材を摂ると、たまった水が出やすくなりますよ。
※スイカは身体の熱をとる作用があるので、冷え性の人は食べすぎに注意してくださいね。

【「便秘」対策に効く食材】
雑穀類、海藻類、きのこ類、たけのこ、れんこん（以上、食物繊維が豊富）、きくらげ、青のり（以上、解毒作用あり。便秘による肌荒れに）、ヨーグルト、青く硬いバナナ（以上、腸内の善玉菌を増やして胃腸の働きを強める）、豚バラ肉（便通をよくする脂肪分が含まれる）

腸の働きが悪い人、体内に熱をためやすい人、身体が冷えやすい人に起こる「便秘」。これを改善するには、食物繊維がマスト。食物繊維の持つ水分が、便をやわらかく出しやすい状態にします。適度な脂肪分も、スムーズな排便を助けます。

体質改善には食生活の見直しが一番。ただ、日々の仕事や学業が忙しいと、どうしても栄養は偏りがちです。そこで、身体づくりのベースとなる鉄やカルシウムは、手軽な手段で摂取できればうれしいですよね。そんなときにおすすめなのが、大切な栄養素を飲み干せる、特別な「青汁」です。今だけ特別価格で取り扱っています！

通常9,800円(送料・税抜) ⇨ ￥限定特別価格！ 詳しくは当院スタッフまで！

熟睡・健康に役立つ生活情報をWEBで無料掲載中！

熟睡生活 検索

～ 患者さんにお伝えしたい、今週のひとこと ～
食材は健康だけでなく、美容の面でも重要です。美を突き詰める一流モデルの方々は、「身体の中身を美しくし、肌の張りをよくする」を意識してるとか。今回紹介した食材にしても、冷え性対策＝血色の良化、むくみ対策・便秘対策＝ボディラインの良化と、健康と美容を両立できる食材といえますね。適切な食生活ほどコスパのいい健康・美容促進法はそうそうありません。