

食事で冷え性対策

12月に入り、ますます寒さが厳しくなってきました。今回は、冷え性と栄養素の関係に注目し、いくつかご紹介します。



冷え性とは、血行不良や自律神経の乱れ、筋肉量の減少などが原因となり、主な症状として手先や足先の冷えなどがあります。また、偏った食事や栄養素の不足も身体の冷えに繋がるため、しっかり食事をとることも大切です。

タンパク質 筋肉を作り、熱を産生する

多く含まれる食品：肉、魚、卵、大豆製品など

ビタミンB1 代謝を促進し、エネルギーを産生する

多く含まれる食品：豚肉、レバー、大豆、全粒穀物など

ビタミンE 末梢血管を拡張し、血行を良くする

多く含まれる食品：ナッツ類、モロヘイヤ、かぼちゃ、ツナ（油漬け）、うなぎなど

パントテン酸 代謝の促進や自律神経の維持を行う

多く含まれる食品：レバー、卵、たらこ、納豆など

パントテン酸は様々な食品に含まれているため、極端に食事量が少ないということがなければ通常の食生活で不足することは稀です。