

COCO.R 通信 vol.47

夏の隠れ冷え性 『内臓型冷え性』

おなかの みぞおち辺りを角虫(かどむし)めてみてください!
 いかがですか? 『』 手足は温かいのに...
 おなかが冷えている方!!! 『内臓型冷え性』の特徴です

冷房のききすぎる部屋に長時間いる
 冷たいものばかり食べている
 ...そんな方は夏の冷え性に注意を...!!

頭痛 肩こり 不眠症 など...
 冷え性は万痛の元になるといわれています!!
 男性にも増えているそうです!!

冬より夏に悪化する傾向のある冷え性 ⇨ 内臓型冷え性

☺ 体温調節には血管が開閉しています

暑い → 血管は広がる! 寒い → 血管は縮む!

今の時期 自動的に血流をよくすることで 体の外に熱を逃がしています!
 この働きによって暑い夏は 体の熱が外へ逃げやすくなっているそうです!!

必要以上のクーラー (冷たい飲み物) のとりすぎ
 体は芯から冷えて 正しく熱が逃げやすくなってしまいます!!

体の熱が必要以上に奪われる
 内臓が冷えてしまう
 腸が冷えると 免疫力が低下して かせなどひきやすくなって しまうそうです

冷え性を解消する方法

(1) 湯船につかる
 暑い日でも、シャワーではなく湯船にきちんと つかると Good!
 Point ぬるめのお湯にゆ、15分

(2) 適度な運動をする
 全身のストレッチやウォーキングを習慣にして 血液循環を促すことが大切です!

(3) 体を温める食材、タンパク質
 飲み物はなるべく常温で飲む ☺ ショウガなど 体を温める 食材をとり入れることがポイントです
 基礎代謝や体の熱量をあげるために 大豆などのタンパク質がおすすめです