

生協食堂で 冷え症対策

私と健康

冷え症に悩む方も多くいでしょう。今回は冷え症に効く食べ物を管理栄養士の方にお聞きしました。食堂でおいしく冷え症対策はいかがですか？ (色葉)

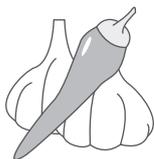
体を温める食材・栄養素

下の3つが体を温める食材・栄養素です。これらの入った料理を食べて冷え症の改善に役立てましょう。

紙面右側では、2月に生協食堂で提供されているメニューのうちで、これらの食材を使ったメニューを紹介します。

香味野菜

ねぎ、しょうが、にんにく、唐辛子など。血行をよくするはたらきがあります。



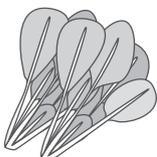
たんぱく質

肉や魚、卵、豆腐などに多く含まれ、代謝されるときに熱を発生させる力が強いので、体を温めます。



ビタミンE

緑黄色野菜や種実類に多く含まれており、末梢血管を拡張し、血液の循環をよくするはたらきがあります。



2月のメニュー

2月1日～5日

香た	キムチチゲ	231円
ビ	大根葉の炒め物	84円

2月8日～12日

香た	牛肉ピリ辛野菜炒め	262円
ビ	小松菜の白和え	84円

2月15日～19日

香た	麻婆豆腐	231円
ビ	ほうれん草の胡麻和え	84円

2月22日～26日

た	鯖の味噌煮	136円
ビ	青菜と揚げのお浸し	84円

※価格はすべてMサイズのものです。

冷え症について

冷え症は主に、不規則な生活や過度のストレスにより自律神経のバランスが崩れて毛細血管の収縮が起こり、血行が悪くなるのが原因となっており起るとされています。

簡単にできるその他の冷え症対策としては右のようなものがあります。

※冷え症については様々な学説が存在します。症状がひどい場合は病院へ。

①手先などを温めるよりも、筋肉の多い足のももやお尻、自律神経の通り道の仙骨（お尻の上の部分）を温めると効率よく体が温まります。

②入浴も効果的とされています。このとき、熱いお湯よりぬるめのお湯（39～40度）に時間をかけてゆっくりつかったほうが体が温まりやすくなります。

はみだし
すてーじ

2月の私は森の中。
⇒熊さんに出会った。

(理・1 喉仏ブチ郎)
(そろそろ冬眠から覚めるころ。熊も私も。;編)