

おやまだ給食だよい

冷え性について

2025年12月号



冷え性とは…血流が悪くなることで体を温める血液がうまく流れず手足などが冷えてしまう症状

原因

- ・自律神経の乱れ
- ・鉄分不足
- ・筋力の低下
- ・偏った食生活
- ・ストレス
- など

症状

- ・手足の先が冷える
- ・手足が痺れる
- ・唇が紫色になる
- ・立ちくらみ
- ・関節痛
- ・肩こり



冷え予防に効く食べ物

ビタミンE



血行を促進し冷え性や肩こりを改善する
《多く含む食品》
アーモンドなどのナッツ類、さば、かぼちゃなど



鉄



血行を良くして体温を保持する
《多く含む食品》

レバー、あさり水煮、小松菜、岩のりなど

辛み成分



発汗や血行を促進して体温を上げる働きがある
《多く含む食品》
生姜、唐辛子、山椒など



ビタミンC



鉄の吸収をサポートし、血行促進を促す
《多く含む食品》
パプリカ、ブロッコリー、レモン、キウイなど

冷え性改善方法

- ・入浴、半身浴…できるだけ毎日ぬるめのお湯にじっくり浸かり汗ばむくらいまで温まりましょう
- ・運動…筋肉は熱を生み出す器官で、筋肉量をアップさせることで血行が改善する
- ・マッサージ…血行が良くなり、肩こりや疲れ、倦怠感が取れやすくなる
耳を揉んだり、ふくらはぎや足首周りのツボを押すと効果的☆
- 他にも、..
- ・朝起きて一番に常温の水をコップ一杯飲む
- ・就寝前にはストレッチを行い身体をリラックスさせる
- ・意識して深呼吸する
- ・エレベーターではなく階段を使う



まずは早寝早起きを心掛け、規則正しい食生活を送りましょう!

11月の行事食のご紹介

御一日献立



文化の日



勤労感謝の日



12月の行事食

- 1日 御一日献立
- 8日 デイお楽しみ食
- 22日 冬至
- 25日 クリスマス



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

