

冷え性対策「食」編

体を温める食べ物・冷やす食べ物、賢く選ぶことが体温管理につながります。
食べもの、飲みものが冷たいと「冷え」の原因に



私たちが歩く、何か運動をするのも食べものからの栄養をエネルギーに変えているからです。これを「代謝」といいます。代謝で生み出されるエネルギーの75%以上は熱となり、体温維持に役立てられています。しかし、胃や腸では、消化が行われる際に入ってきた飲食物を温めることによっても熱が消費されます。このため飲食物の温度も体の「冷え」に大きくかかわってきます。

できるだけ温かいものを口にする

冷たい飲食物をとると体が冷え、温かいものをとると体が温まるのはよく経験するところ
です。冷え性を防ぐには物理的に温かいものをとることが望ましいといえます。

体温のリズムをととのえる朝食

体温の日内リズムの中で、朝食はとても重要

体温は夜間には低く早朝に最低となり、起床・朝食後に急激に上昇し、その後も上昇して
夕刻前に最高になった後、ゆるやかに下降します。睡眠中は代謝も低下し、朝食は1日の
活動に向けて代謝を高めるという意味からも重要です。毎朝の食事は規則的に、温かく消
化の良い物を摂取するといいです。朝粥やご飯と味噌汁などは理想的です。夜間は、入浴
後の冷たいビールなどは避けましょう。果物は、体温の高い日中に食べるとよいです。



無理なダイエットが招くエネルギー不足

冷え性は更年期だけでなく、若い女性にも多く、その原因はダイエットによる摂取エネル
ギー不足と、筋肉・体脂肪の減少、そしてその結果としての女性ホルモンのアンバランス
だと考えられます。

食性を利用して、体のバランスをコントロールする

体を冷やす食品は鎮静作用もあるため、火を通す、体を温める食品と組み
合わせバランスをとりましょう。



体を温める食べ物：もち米、黒砂糖、水飴、ごま油、くるみ、栗、納豆、鰯、鯖、鰯、え
び、鯛、鰹、羊肉、鶏肉、チーズ、玉葱、にら、生姜、大蒜、葱、南瓜、大根、人参、桃、
ざくろ、金柑、日本酒などのアルコール、紅茶、ココア、ハーブ茶、みりん、辛子、みそ、
胡椒、山椒、唐辛子など

中間の食べ物：米、玉蜀黍、里芋、じゃが芋、さつまいも、山芋、はちみつ、胡麻、落花生、
大豆、小豆、えんどう豆、蛤、鱸、鮑、イカ、牡蠣、牛肉、豚肉、鶏卵、ぶどう、醤油、
塩など

体を冷やす食べ物：蕎麦、小麦、こんにゃく、豆腐、かに、馬肉、牛乳、柿、緑茶、コ
ーヒーなど

出典：テルモ体温研究所

栄養科