



「秋」というには、暑すぎる日々が続いていますが、皆様の体調はいかがでしょう？  
これからは徐々に気温も下がり、実りの「秋」を迎えます。果物、新米など、美味しくいただける  
楽しい季節となります。

他にも「スポーツ」「芸術」「読書」…いろいろな「秋」を元気に楽しみたいですね。

《栄養士／室岡》

## 今回は 少し気が早いかなあ とも思いますが「冷え性」のお話……。

人の体は、脳や内臓の機能を維持するために、中心温度が 35 度以下にならないように調整  
しています。寒さを感じると暖かい血液を体幹部中心にめぐらせ、その結果、中心から遠い手足  
の温度が下がり冷たくなるのです。“冷えは万病のもと”冷えに伴って全身に不調が起こりやす  
くなるので、まずは血行促進する習慣を心がけましょう！

### ① 血行促進する 3 つの栄養素…

\*ビタミン E

→ナッツ類、うなぎ蒲焼など

→末梢血管を拡張して血液循環を  
高める。



\*ビタミン C

→にんじん、モロヘイヤ、芋類など

→抗酸化作用がある。鉄分の吸収  
を助け貧血を予防する。



\*セレン

→かつお、牡蠣、玄米など

→過酸化脂質の発生を抑え、分解  
をサポートして動脈硬化を予防  
する。



### ② 運動と入浴で血行を良くする生活を…

筋肉は体が生み出す熱の 6 割を作っています。つまり運動し筋肉量を増やすことが大  
切です。それが体を芯から温めることにつながります。