

暑さから解放されたと思っていたら今度は寒さが…！  
これからの時期の悩みといえば冷えですね。  
そんな辛い時期を少しは楽に過ごせるように今回は冷えについてです。

冷え性とは…

冷え性とは一般的に手足や腰、下半身などがいつも冷たい症状のことを言います。  
他の部分は冷えていないのに、ある特定の部分だけが冷たさを感じるというのも冷え性の症状です。

この冷えというものは厄介でいろいろな病気を引き起こす原因とも言われています。

- ・むくみ
- ・頭痛、肩こり
- ・自律神経失調症
- ・肌荒れ
- ・貧血

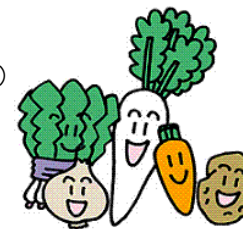
などなど…このほかにもいろいろとあります。

冷え性でピン！とくるのは女性だけだと思いますが男性も実は冷え性な方がいたりします。(隠れ冷え性と言われています…)

冷え性を改善する方法は食品にも秘められています！！  
その食品を見つけるポイントは

- ◇体を冷やす食品は地上に育ち、体を温める食品は地下で育ちます。
- ◆温かい季節や温かい気候の国で育つ食品は体を冷やし、寒い季節や寒い国で育つ食品は体を温めます。

具体的に体を温める食品は、**生姜、大根、にんじん、ごぼう、れんこん**など…土の中で育つ野菜です。  
その逆に冷やすものは、**きゅうり、トマト、ナス、セロリ、たけのこ**など…土の上で育つ野菜です。



体を温める食材の中で注目していきたい食材は**生姜・唐辛子・胡椒**です。  
辛みの比較的強い食材は体を温める作用が期待できます。

生姜を紅茶に入れて飲むと良いのは有名ですね。この生姜を足湯の時に入れるのも体を温めてくれます。  
生姜にはストレス解消・抗酸化作用など体を温める以外にも効果があります。



唐辛子に含まれているカプサイシンは体の中で血流の流れもよくして体をぽかぽかにしてくれます。  
こちらも唐辛子を5～10個刻んでネットに入れてお風呂に入れるとさらに体を温める効果も◎

胡椒には消化不良の促進や食欲を促す効果があるので、体調が悪くて食事が満足に取れない人が摂取すると効果的です。  
また、体内のガスを排出し、新陳代謝の活性や血液の循環を促す働きもあります。

胡椒の中までヒハツというものがあります。

この**ヒハツ**はとても優秀な漢方で今とても注目されており、お茶、ダイエット系のサプリなど色々な商品が出てます。  
血流をよくし、発汗させ新陳代謝を促進させます。健胃・整腸作用、強精作用もあるといわれています。



**※どの食品も体を温めるからと言って過剰に摂っては意味がありません。唐辛子などは刺激が強いため胃を悪くしてしまうこともありますのでご注意ください！**

これからますます寒さが厳しくなっていきます。冬のお供に一つ加えてみてはいかがでしょうか？