



千里中央駅前クリニック 栄養コラム Vol.11

2024.01.25 作成 管理栄養士 はかまた



2月のピックアップ: 冷え性 肩こり むくみ 貧血 冷え症

血液の循環が悪く、末端まで血液が届かないことで起こります。

対策: 身体を温め、血流を良くすることが大切。身体を冷やす食品（陰性食品）を控え、身体を温める食品（陽性食品）を積極的に摂りましょう。過度の糖分や脂肪、塩分は動脈硬化を進行させ、血流悪化 冷え症の悪化を招くので気をつけましょう。

身体を冷やす食品（陰性食品）: 夏野菜 酸っぱいもの 回旋 白砂糖 マヨネーズ 乳製品

身体を温める食品（陽性食品）: 冬野菜 香味野菜（ニンニク ショウガ とうがらし） 黒糖 お茶 発酵食品



肩こり

首や肩の血流が悪くなって起こります。

対策: 筋肉の血流が悪くなることで「乳酸」がたまり、痛みや疲労を感じやすくなります。乳酸とはエネルギー源となるブドウ糖のうち、完全燃焼されなかった燃えかすが筋肉の中で変化したものです。そのため、ブドウ糖の完全燃焼を助ける「クエン酸」を摂ることで乳酸を作らないようにすることが◎!また、血行促進作用のあるビタミンEを含む食品を摂りましょう。

軽い運動、入浴も◎です!

クエン酸を含む食品: 酢や柑橘類

ビタミンEを含む食品: 緑黄食野菜 ナッツ類 鮭 サバ 玄米 小麦胚芽のパンやシリアル



むくみ(浮腫)

手足の血流が悪くなり、老廃物の回収が滞ることで起こります。

対策: 肩こり同様、クエン酸を摂りましょう。また、利尿作用を高める「シトルリン」「カリウム」も◎

シトルリンを含む食品: ウリ科 (きゅうり メロン スイカ) カリウムを含む食品: 野菜 納豆

シトルリンによって
血流が良くなると
集中力と記憶力アップ!



貧血

体内の鉄が減り、身体が酸欠状態になることです。

血液の中で全身に酸素を運ぶのが赤血球。赤血球が存在するためには鉄が不可欠で、それが不足すると全身の細胞に酸素を届けられなくなり、倦怠感 動悸 息切れ めまい 食欲不振などが現れます。特に月経のある女性は定期的に体内の鉄が失われるため体外から摂取することが重要です。しかし、鉄は吸収率が低いため不足しがちです。しっかりと摂るように心がけましょう。また、赤血球の材料となる葉酸も積極的に摂りましょう。

鉄を含む食品: レバー 赤身肉 シジミ 小松菜 納豆 木綿豆腐 枝豆

ビタミンCを含む食品: さつまいも じゃがいも 柑橘類 ブロッコリー

葉酸を含む食品: 枝豆 ブロッコリー ホウレンソウ アスパラガス

参照: 知っておきたい栄養学 白鳥早奈英監修、あたらしい栄養学 吉田企世子 松田早苗監修

鉄はビタミンCと合わせてとると
吸収率がアップするよ!



栄養指導ご希望の方はお電話もしくは受付にてご予約お願い致します。

