

冷えてバテる

冷えバテ セルフチェック



- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 手足が冷えていて、なかなか温まらない | <input type="checkbox"/> 体温が低い |
| <input type="checkbox"/> ときおり頭痛がする | <input type="checkbox"/> 目の下にクマができる |
| <input type="checkbox"/> 顔色が悪い | <input type="checkbox"/> 肩こりがひどい |
| <input type="checkbox"/> 冷房が苦手 | <input type="checkbox"/> 下痢をよくする |
| | <input type="checkbox"/> 夏でも汗をかきにくい |

※当てはまる項目は多いほど冷えバテしやすい傾向

入浴はシャワーだけで済ませず、ぬるめのお湯に浸かりましょう。
食べ物は、温かい物を。夏野菜も火を通すことにより、体を冷やさない食材へ転化
生姜や唐辛子などの体温を上げる効果のあるスパイスを使うのも効果的

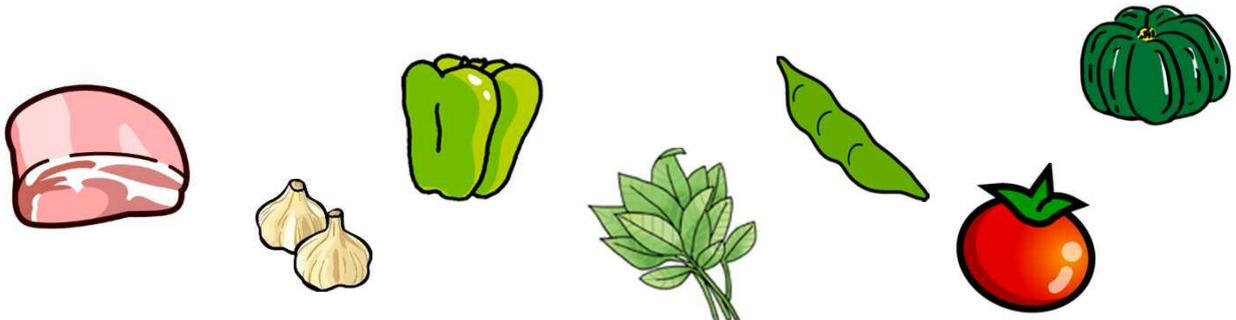
夏の不調を乗り切る症状別食べ方のコツ

だるさ・疲労感

糖質代謝に必要な**ビタミンB1**や
疲労回復効果のある**アリシン**でスタミナアップ
暑さのストレスで失われがちな**鉄分**、**カルシウム**、**ビタミンC**、**ビタミンA**も大切

食材として…

豚肉、にんにく、ピーマン、パプリカ、モロヘイヤ、レバー、枝豆、うなぎ、玄米、ネギ、ニラ、ゴーヤ、トマト、カボチャ、牛乳、干しエビなど



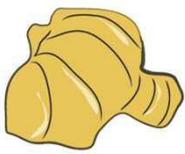
食欲不振

薬味や香り、酸味を生かして食欲増進を

冷たい麺類や、清涼飲料水、アイスクリームばかり食べていると、代謝がうまくいかず、更に疲れが増すといった悪循環に

食材として…

ショウガ、ミョウガ、梅干し、シソ、ゴマ、お酢など



※麺類には、一緒にたんぱく質や、ビタミンB群を摂ることを心がけましょう！

胃腸の弱り

消化の良い食事と、発酵食品で胃腸をいたわる

冷たい物の摂りすぎや、自律神経の乱れは、胃酸の分泌低下を引き起こすなど、消化器官にも負担。

下痢には消化の良い物や、発酵食品など。

便秘には食物繊維

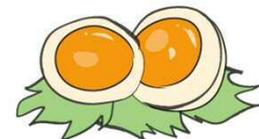
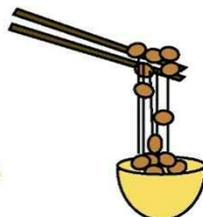
食材として…

消化力低下

ヨーグルト、みそ、納豆、豆腐、半熟卵、リンゴ、長芋、白身魚など

便秘

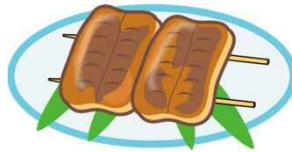
オクラ、きのこ類、豆類、海藻類、こんにゃく、納豆、ヨーグルト、サツマイモ、ジャガイモなど



睡眠不足

寝苦しい夜が続くと、質の良い睡眠が得られず、疲労感が増す
安眠のためには、脳の疲労を和らげる**ビタミンB群**や、**ビタミンC**を
精神安定効果のある**カルシウム**も積極的に
食材として…

牛乳、じゃこ、大豆、セロリ、ウナギ、玄米、モロヘイヤ、干しエビ、
ヨーグルト、バナナ、豚肉など

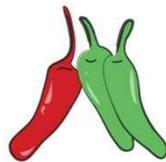
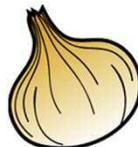


冷え

ショウガなど温め食材や、血行を促進して冷えを改善する**ビタミンE**
を摂りましょう

食材として…

ショウガ、ニンニク、唐辛子、牛肉、玉ねぎ、カボチャ、アーモンド
うなぎ、レバーなど



肌の不調

紫外線を浴びた肌を内側からケアするためには、**ビタミンC**や抗酸
化成分が有効

食材として…

ゴーヤ、トマト、セロリ、カボチャ、赤身の肉、納豆、ピーマン、
アボカド、アーモンド、レバー、鮭など

