

# 食事や運動などで冷え性を改善しよう

監修 ■ 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

冷えを感じる場所は人によって異なり、手足が冷えるという人もいれば、腰、お腹、体全体が冷えるという人もいます。その原因はさまざまですが、例えば筋肉量が減少して体内で十分な熱を作ることができなくなるケースや、不規則な生活習慣や睡眠不足が自律神経の乱れにつながって、体が冷えてしまうこともあります。

冷え性の多くは生活習慣の見直しで改善できます。もし、朝食抜きの習慣があれば、必ずとるようにし、温かい汁物などで体温を上げましょう。下半身が冷えやすい人は、丈が長めの上着を着るなど、より暖かな服装を。まずはセルフケアを心がけましょう。

## 原因はこれかも… (一例)



加齢や運動不足による  
筋肉量の減少



薄着や肌を出している



朝食抜きやダイエットで  
食べる量を減らしている



ストレスによる自律神経  
の乱れで血流の悪化  
…など

## どうしたら予防できる? (一例)



運動習慣で  
筋肉量をアップ



入浴時は湯船につかる



1日3度の食事と  
体を温める食品をとる



ストレス対策をして  
リラックス  
…など