

# ~栄養だより~



Vol.61 (2025年7月号)

【今月のテーマ】

## 夏の冷え症について

梅雨が終わり、本格的な夏が始まりますが体調を崩されていませんか？夏といえばもちろん暑い！ですが、その一方で室内にいる時や通勤時間など、冷房で冷えることも多いかと思えます。そこで、今月のテーマは「夏の冷え症」についてです。

### 夏の冷え症とは？

夏場の暑い時期でも体の一部や手足などが冷え、全身につらい症状が現れるのが「夏の冷え性」です。冷房の効き過ぎ、冷たい飲食物の飲み過ぎ、栄養不足・食生活の乱れ、筋肉量が少ない…など夏の冷えを引き起こす原因は沢山あります。これらは内臓を冷やすことに繋がり、身体の不調を引き起こします。当てはまるかも…と思った方は生活習慣を見直していきましょう！

### 夏野菜は身体を冷やす!?

トマト、ナス、キュウリ、レタス、ゴーヤなどの夏野菜は水分を多く含み身体を冷やしてくれるため、熱中症予防に効果的です。しかし、摂りすぎると身体の冷えに繋がるので注意が必要です。加熱することで冷えを予防できるので、食べ方を工夫してみましょう。



### ★身体を温めてくれる食材★

土の中で育つ野菜や、冬が旬の野菜は身体を温めてくれるものが多いです！

薬味・スパイスなども血行を促進し、身体を温めてくれる効果があります！

玉ねぎ、かぼちゃ、ごぼう、山芋、  
にんじん等



唐辛子、コショウ、山椒、八角、シナモン、  
クローブ、ねぎ、しょうが



### 脱冷え症!!ポイントまとめ

食事に汁物をつけて  
芯からあったかく！



夏でも入浴を！



38~40℃のお湯に10~15分  
程度が効果的◎

積極的に運動し、筋肉量UP  
を目指しましょう！



筋肉量が増えると基礎代謝が  
上がり、冷えにくい身体を作る  
ことができます♪

自律神経の

バランスを整えましょう！



十分な睡眠や3食しっかり摂  
ることで体内の体温調節機能  
が整います◎

栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも  
店舗スタッフが管理栄養士と  
WEBでつなぎ直接栄養相談が  
可能です！  
お近くのスタッフまで  
お声がけください♪