



今回のテーマ：**冷えのタイプと対策について**

冷えのタイプをチェック

まずは、あなたの冷えはどんなタイプに当てはまるかチェックしてみましょう。

- 手足が氷のように冷たい → [手足冷えタイプ](#)
- お腹に手を当てるとお腹が冷えている → [内臓冷えタイプ](#)
- 足先だけではなく、お尻や太ももが冷える → [下半身冷えタイプ](#)
- 全身が冷たい → [全身冷えタイプ](#)

タイプ別、冷え対策

手足冷えタイプ（末端型）

- **運動**をして**筋肉**をつける。筋肉は体の中で最も多くの熱を生み出します。
- **食事**をしっかりとる。食事を消化吸収するときには熱が生じます。これを食事誘発性熱産生といいます。特にたんぱく質は食事誘発性熱産生が高い栄養素です。食事にしっかりと取り入れることで、より多くの熱が生み出されます。
- **お腹**や**背中**を**温める**。冷えている手足を温めるのももちろん良いですが、**内臓**を温めてあげることで、手足まで血液が流れやすくなります。
- シャワーだけでなく**湯船**につかって**温まる**
- **ストレッチ**をして**血行**を**良く**する

内臓冷えタイプ（隠れ冷え性）

- 冷たい食べ物や飲み物を控えて、温かいものを取る。生野菜の食べ過ぎやスムージーなどはお腹を冷やしてしまうので、食べ過ぎには注意しましょう。
- ストレスを溜め込まず、寝る前など**リラックスする時間**をつくる
- 体内時計を整えて、自律神経の乱れを整える
- 暖かい服装にして体を温める。おしゃれも良いですが、薄着は避けましょう。カイロや腹巻でお腹を温めるのも良いでしょう。



下半身冷えタイプ

- 太ももやふくらはぎの**筋力**をつける  
(階段を使う・かかとの上げ下げ運動をする・スクワットをする など)
- 下半身のストレッチやマッサージをして**血流**や**リンパ液**の循環を促す
- デスクワークなどで長時間同じ体勢の場合は、時々立ち上がって歩いたり、足のマッサージをしたりして、血液が滞らないように注意する
- むくんでいる場合には塩分や水分を控えて、利尿作用のある**カリウム**の多く含む食品（野菜など）を多くとる
- 血流を妨げるようなタイトな洋服は避ける

全身冷えタイプ

このタイプは、基礎代謝が低下している高齢者などに多くみられるタイプです。また、慢性疲労や甲状腺の機能低下による場合もあります。症状が辛い場合には、一度病院に受診することをオススメします。

基礎代謝を上げるためには、食事をバランスよく取り、適度な運動をすることが大切です。そして、靴下や腹巻きなどで体を冷やさないよう心がけ、体を内側から温めてくれる食材を取るのもよいでしょう。他のタイプの冷え対策方法も試してみてください。

おすすめ品

しょうが湯



めぐりズム

蒸気の温熱シート 桐灰カイロ はる



肌に直接貼るタイプ

衣類に貼るカイロ

※低温やけどに注意して、正しく使いましょう