

Column

コラム

美容・ヘルスケア

血行を改善してアクティブな日々を送ろう！

血行改善 # 食生活

2021.04.26

文：浅野 まみこ

記事をシェアする



血管は、カラダの末端組織まで張り巡らされ、血液と共にエネルギーの元となる酸素や栄養分を運んでいます。この全身を巡る流れを「血行」と呼びます。血液の流れである血流がスムーズで、カラダ全体を巡る血行が良くなることで、私たちはより元気に過ごすことができます。今回は血行が良くなる食事について考えていきます。

❶ 気をつけたい「隠れ血行不良」

血行を考える時、一番わかりやすいのが「冷え症」です。西洋医学では病気として扱われることはありませんが、東洋医学ではそうではありません。

冷えが起こる原因には、自律神経の乱れ、筋肉量の低下、臓器機能の衰え、食生活の乱れなど、たくさんの要因が考えられます。どれも病気とまではいかないものの、カラダの不調に関わるものばかりです。

「冷え症」と聞くと女性に多いイメージがありますが、実は男性にも冷えはあります。「手足が温かいから大丈夫」と思っている人も、内臓が冷えている場合があります。また、リモートワークが増えた結果、家からほとんど出ず、運動不足になったり、パソコンの前で1日中同じ姿勢で過ごしていたりすると、筋肉がガチガチになって血行不良になってしまいます。また、過労やストレスから自律神経が乱れ、血行不良になっている場合もあるのです。

自分は大丈夫と思わずに、まずは冷えをチェックしてみましょう。

❷ 体温を計ってみよう

朝、起床した際に、寝た状態のまま、「ワキの下」の温度と、「脇腹、へそ下」を手で触って温かさを比べてください。ワキの下の温度より、脇腹やへそ下が冷たいと感じたら、カラダが冷えている可能性が高いと言えるでしょう。

冷えの具合は、その日の体調によって微妙に異なります。なんとなく体調がすぐれないと思ったら、上記の3箇所を触って比較してみてください。

次に、体温を計ってみましょう。日本人の10歳から50歳前後の健康な男女の体温の平均値は、36.89±0.34℃（ワキの下検温）という調査結果があります。人によって差がありますが、平均値を大きく下回っている場合、日頃からカラダを温める工夫を意識したほうがよさそうです。

体温は1日の中で変化しますので、時間を決めて、できれば朝一番に検温すること。これを習慣化するとよいでしょう。

❸ 血行を改善するための5つの食事ポイント

血行を改善するためには、毎日の食生活が重要です。基本は、やはり規則正しく食事をとること。なるべく同じ時間に食事を取り、内臓を動かすことでカラダにリズムをつけ、自律神経を整える働きも促されます。

それでは細かい食事のポイントを見ていきましょう。

1. 塩分と糖分に注意しよう
血行を改善するには、まず血液の流れを整えること。塩分の多い食事を推奨しない理由は、塩分濃度を調整しようと、体内に水分量を増やす働きが起こり、それがむくみを引き起こすからです。同時に、増えた水分によってカラダが冷えやすい状態になります。また、砂糖などの糖質も、水分と結びつくため、摂取頻度が多いとむくみを誘発します。食生活では「薄味を心がける」「甘いものを控える」ことを意識しましょう。

2. 冷たいものは控ために
アイスクリームや氷の入った冷たいドリンクなど、冷たい物を食べたり飲んだりすることで、胃を収縮させる働きが起こります。収縮した胃は動きが鈍くなるため、消化機能が落ちやすく、胃腸に負担をかけます。夏場は特に、冷房と外気の温度差で自律神経が乱れがちなど、冷たい飲み物や、そうめん、ざるそばなどの冷たい食事で追い討ちをかけ、カラダが冷えやすい条件が重なってしまいます。夏場でも常温での飲み物、温かい飲み物や食べ物をおすすめします。

3. 水分摂取
血液中の血漿成分のうち、約90％は水分でできています。血液の濃度を一定に保ち、さらさらと流れさせるためには、体内の水分量を維持することが大切です。しかし前述したとおり、冷たい飲み物をがぶがぶ飲んでいるのはカラダを冷やしてしまい、逆効果。ふだんから汁物やスープ類など温かい水分を意識して摂ること。また、米飯を柔らかく炊く、おかゆにするなど、ちょっとした工夫で自然に水分を摂取することができます。

4. 血管を柔らかく保つ
血流をよくするためには、血管の柔軟性が大切。加齢や生活習慣などにより血管が硬くなることで、血液の流れも滞りがちになります。血管を柔らかく保つには修復効果のあるβカロテン（ベータカロテン）や、ビタミンE、ビタミンCを意識して摂りましょう。ナッツ類もおすすめです。また、コレステロール値を上げ、血液を酸化させる原因となる動物性脂質の多量摂取は控えるにしましょう。脂身の多い肉や、こってりしたラーメンを日頃から好んで食べている人は要注意です。そのほか、糖質の摂取は、血糖値を上げ、血管の炎症を加速させます。甘いものが大好きな人も50代になったら意識して控えめに。

5. 鉄分を意識して摂る
女性の冷え性に多い原因は、鉄分の不足です。赤血球の主成分であるヘモグロビンをつくるために必要な鉄が不足することによって「鉄欠乏性貧血」になります。貧血は冷え症のほか、疲れやすい、頭痛、めまいなどの症状を引き起こします。鉄は吸収率が悪いので、植物性食品から摂取できる「非ヘム鉄」よりも、動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」が、吸収効率がよく、おすすめです。レバーや牛肉、赤身の肉などを意識して摂りましょう。ほうれん草や小松菜などの植物性食品から摂取する場合は、ビタミンCを合わせることで鉄の吸収率が上がります。



❹ カラダの柔軟性を維持しよう

血行改善には、食生活の改善が有効ですが、忘れてはいけないのがカラダの柔軟性です。自宅にいることが多くなると運動量が低下し、これはカラダの柔軟性の低下に直結します。筋肉や関節を動かすことで、血管に血液が流れ込むわけですが、筋肉を動かさないと、血流が悪くなり、毛細血管が減って、硬く縮みやすくなります。

筋肉を伸ばす、広げるという意識を持ち、日常的にストレッチをすることをおすすめします。滞っていた血液が一気に流れるイメージを描き、カラダを動かしてみてください。この血流が、血行の改善のみならず代謝を上げる働きへとつながっていくのです。

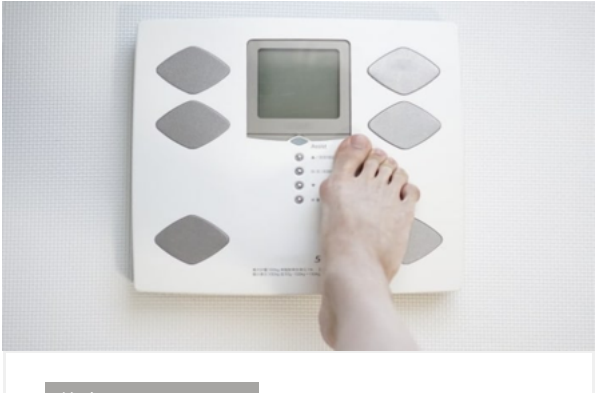
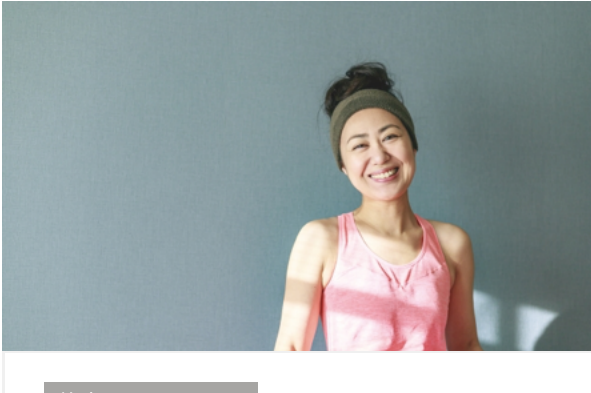
食生活の見直しとストレッチで血行を改善し、いつまでも若々しく柔軟なカラダの持ち主でありたいものです。



浅野 まみこ (あさの まみこ)

管理栄養士。株式会社エピータ代表取締役。1997年、東京家政大学家政学部栄養学科卒業。総合病院や女性専門クリニック、企業カウンセリングにて18,000人以上の栄養相談を受ける。現役栄養士のスキルアップスクール「栄養士大学」を開講、栄養士戦隊を組織、日本人の健康ステージを上げることを目指す。タワアジにコラム『きょうから実践 外食・コンビニ健康法』を連載するなど、著作、講演活動も活発に行っている。

あわせて読みたい



#タグから探す

#メンタルマネジメント #漢方 #暮らし方 #ヘルスケア #終活 #女性のがん #美容鍼 #アンチエイジング #若返り #成年後見制度 #家族信託 #遺言 #おひとり様 #一人旅 #瞑想 #フェムテック #老後破産 #資産形成 #年金 #閉経 #ホルモンバランス #大豆イソフラボン #コロナ太り #ダイエット #終の棲家 #老後 #パートナー #旅 #アート #脳内活性 #VR #不眠症 #ストレス #睡眠障害 #将来の不安 #人に言えない悩み #独身生活 #腰ケア #セックスの悩み #結婚 #婚活 #女性ホルモン #セルフチェック #中年太り #基礎代謝 #タンパク質 #残り時間 #人生会議 #折り返し地点 #筋トレ #体幹 #任意後見 #マッチングアプリ #悩み多き40代 #吹っ切れた50代 #60代が楽しみ #幸せな死 #困った時のLiliShe #女性ならではの悩み #ケーグル体操 #骨盤底筋 #膣トレ #スマートデバイス #エルピー #フェモメーター #アブリ運動型筋トレ #人間関係 #自分を愛める #血行改善 #冷え性 #食生活 #愛情ホルモン #老親 #預金凍結 #家族会議 #推し #BTS #趣味に生きる #メッシュレスト

更年期 | 婦人科系疾患 | セクシャルウェルネス | 美容・ヘルスケア | ライフスタイル | 仕事・キャリア | 終活

コラムTOPへ >

LiliShe

LiliSheについて

利用規約

プライバシーポリシー

お問い合わせ

ヘルプ

運営会社

退会

Service

ちょっとチャットとは

コラムを読む

Follow Us

Twitter

Facebook

本ウェブサイトで紹介している情報は、専門家への取材を行っておりますが、個別具体的な医療や健康には対応しておりません。紹介内容などを試される場合は、ご自身の体調に 応じて、無理のないようご注意ください。万が一、不調などを感じた際は専門家や医療機関へご相談ください。

このホームページに掲載されているデータを権利者の許諾なく使用することを禁じます。

Copyright © LiliShe All Rights Reserved.