



健

康

「冷えは万病の元」

冬の冷え対策

木枯らしの季節。体の「冷え」に悩むことはありませんか。特に女性は冷え性の人が多いといわれますが、最近では、ストレスなどからくる体の冷えに悩む男性も増えてきているようです。

「冷え」とは、手や足など体の末端部分で血行が悪くなっている状況。寒いと感じると、体の表面の毛細血管を収縮させて体温が外へ逃げないように体温調整されますが、うまく調節されず、いつまでも血管が収縮しているために冷たくなってしまっているのが「冷え」です。そして、この血管の収縮にかかわっているのが自律神経です。この働きが鈍くなると、血液の循環が悪くなり、「冷え」が起こります。

「冷えが身体に及ぼす影響」

ホルモンバランスの乱れをはじめ、病気から体を守る免疫機能や自然治癒力などを低下させ、さまざまな病気を引き起こす原因となります。そして、自然治癒力と密接に関係しているのが、体内にある酵素の働きです。酵素は体温が36・5度付近でもっとも活発に働きますが、体に冷えを抱えている人は、この機能が十分に働いてくれません。さらに、腸内環境もビフィズス菌などの善玉菌の数が減り、反対に悪玉菌が増大し悪化しやすくなります。ですから、冷え性だと自覚している人や、普段から体温が低めの人は、体を温めるための健康管理が重要といえます。

では、簡単な冷え対策をご紹介します。

◆食事

栄養たっぷり、身体の芯から温まる鍋物は冷え性の人に最適。シウウガや根菜類、そして旬の野菜を鍋物でしっかりと取りましょう。

◆室温調整

ボーとするほど暖かい部屋と寒い外を行き来すると、体温調節機能に支障が起きて当然。室内と外気温の差は5度以内にとどめ、衣服で小まめに体温調節を行いましょう。

◆運動

冬でも天気の良い、あまり寒くない日は、屋外でウォーキングなど、適度な運動をお勧めします。また室内を家事などで小まめに動くことも、



◆衣服
ウオームビズが提唱され、発熱繊維など素材そのものに保温機能を持たせた衣類も多く、また、首や袖、足元など衣服の開口部をしっかりふさぐと、体の熱が逃げにくくなり、保温効果が高まります。マフラーや手袋、靴下、レッグウォーマーなどを上手に使いましょう。

◆半身浴・足湯

体を温めるには、お風呂につかるのが一番。38〜40度のぬるめのお風呂で、じっくり半身浴を試みましょう。また足は、心臓から遠いため血行が滞りやすく、特に冷えやすい部分。足湯は簡単でお勧めです。冷え性ときらめけないで、できることから実践し、元気にこの冬を乗り切りましょう！

わたしの健康づくり

わたしの健康づくりは、50歳のころ、講演会で医師から聞いた「健康長寿は、野菜3対蛋白1の食事が大切」にさかのぼります。その話をきっかけに、定年後の菜園では、すぐに食べられる野菜を15種類以上栽培しています。また、年間を通して栄養価が高い野菜（ホウレン草、ニンジン、トマトなど）が食べられるよう、栽培努力も続けます。

65歳以後は、がん・脳血管疾患・心臓病予防を考え、定期的な検診・受診はもとより、食事面でDHAやEPAを多く含む魚やホウレン草を取る工夫をするようになりました。がん予防としても野菜、果物摂取を心掛けています。70歳からは、脳、目、耳の老化防止のための運動を開始。仰向けに寝ての自転車こぎ運動や足首の関節回転、足指の摩擦など1日の過ごし方で動かすことが少なかった部分の運動をしています。



菜園作りが楽しみという石原さん

さらにもう一つ、心の健康法「趣味」として、車での「ドライブ」を満喫。定年退職後、76歳まで全国を走り回り、思ひ出をたくさん作りました。80歳になる今では、菜園作りと老人クラブでの友人との会話や知人増やしが主です。悲しい出来事は極力忘れ、楽しい思い出や計画など空想にふける時間を増やし、一度しかない人生を家族や知人とともに最後まで健康に楽しもうと思っています。

石原太郎さん(長船町八日市)

旬のごちそう



【三平鍋】

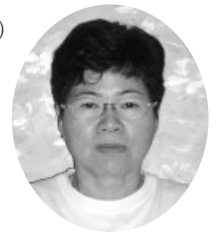
●材料(4人分)

- 甘塩鮭(食べやすい大きさに切る) ……400g
- 木綿豆腐(食べやすい大きさに切る) ……1/2丁
- ジャガ芋(皮をむき、一口大に切る) ……3個
- 玉ネギ(皮をむき、大きめのくし型に切る) ……1個
- カリフラワー(小房に分ける) ……1株
- シメジ(石づきをとり、小房に分ける) ……100g
- ニンジン(食べやすい大きさに切る) ……60g
- 春菊(食べやすい大きさに切る) ……100g
- だし汁 ……4カップ
- クリームコーン ……190g
- みそ ……大さじ3

●作り方

- ① 鮭は、表面が白くなるまで熱湯をかけ、水気を取っておく。
- ② 鍋に鮭、ジャガ芋、玉ネギ、ニンジンを入れ、だし汁を注ぎ、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ③ カリフラワー、豆腐、シメジを加え、中まで火をとおす。
- ④ みそを溶き入れ、クリームコーンと春菊を加えて仕上げる。

市栄養委員会 邑久支部
三浦志津子さん(邑久町尻海)



鮭は、臭みを取るために熱湯をかけ、水に入れて汚れを取り、水気を切るのがおいしく作るコツ。冬が旬のカリフラワーや春菊が入った鍋を囲み、家族団らんの時間を過ごしてみたいかがでしょうか。