企業と経営者・従業員の健康のために
従業員の方への回覧等にご活用ください。

～冷えやむくみは血管や筋肉の老化が原因?!～

血流アップで冷え対策



冬の寒さや夏の冷房などにより、足先の冷えやむくみ、しびれなどを感じることはありませんか？これは加齢や体質が原因と思われがちですが、放っておくとさらなる不調をもたらします。冷えやむくみの原因を知り、日常生活の中で対策をしていきましょう！

冷えやむくみの原因は？

足の冷えやむくみは、体温の調節機能がうまく働かなくなる状態や、足の血流量が低下している状態であり、その原因として次のようなことが挙げられます。

自律神経の乱れ



ストレスや不規則な生活により体温調節を指示する自律神経が働かなくなる

筋肉の衰え



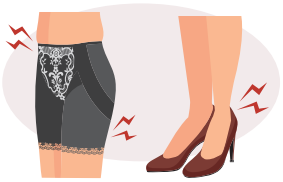
座りっぱなしなど、筋肉の動きが低下することで血流量が低下し、むくみが生じる

食生活の乱れ



脂肪分や塩分の高い物、甘い物の食べ過ぎで血流が悪化する

皮膚感覚の乱れ



きつい下着や靴により血行が滞ると、皮膚感覚が麻痺し、体温調節が鈍くなる

注目！ **体温が１度下がると、免疫力は30％低下するといわれています。一方、体温が1度上がると、免疫力は5～6倍にアップするといわれているため、冷えを改善することは健康維持に役立ちます。**

血流アップが期待できる食事法

血液の流れをスムーズにして全身の体温を調節するためには、適度な運動で筋肉を動かすことや、入浴、十分な睡眠などが大切ですが、今回は食事で血流アップを目指す方法をご紹介します。

1 体を温める食品を食べる

- **土の中で育つ野菜**
  - ▶根菜類、玉ねぎ、山芋など
- **良質たんぱく質（肉、魚、豆・豆製品）**
  - ▶鶏肉、鮭、鯖、大豆、納豆、味噌など
- **香辛料**
  - ▶生姜、ニンニク、唐辛子、シナモンなど



2 塩分は控えめに

塩分の過剰摂取は、体内の水分バランスが乱れるため、むくみにつながります。
減塩や塩分の排出を促す食材（野菜や芋、果物などカリウムを含むもの）を積極的にとりましょう！



3 食べ過ぎに注意する

食べ過ぎると消化のために血液が胃腸に集中するため、ほかの器官へ血液が巡らなくなってしまいます。
適量を心掛け、よく噛んで食べましょう！



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。

アクサ生命保険株式会社
〒108-8020　東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777（代表）
www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者
アクサ生命保険株式会社
札幌営業所
〒 0640810 札幌市中央区南１０条西１-１-４８　ライラックスクエア８F
TEL 011-271-7388
中林洋一

Form No.0X0437(1.0) 2020.11.01