

冷え性撃退法

冷え性の人にとって、寒い冬は、特に辛い季節・・・冷え性に悩まないためには、体をあたため、血行をよくすることが大切です。



●冷え性に効く入浴法

◆半身浴

冷え性を解消するには、低温長時間浴がおすすめ。

代表的なのが「半身浴」。40度ぐらいのぬるめのお湯に下半身だけつかります。血行が滞りがちな下半身を集中的にあためると、溜まっていた血液が全身をめぐるポカポカになります。市販の入浴剤や、みかん・柚子といった柑橘系の皮を活用しての入浴は、保温効果をより高めます。



◆部分浴

手浴や足浴といった体の一部を温めるだけでも、半身浴に近い効果が得られます。

足浴では、お湯の温度はできるだけ高い温度（42度ぐらい）、時間は6～10分程度、両足を浸します。全身があたたまります。



◆入浴後の注意

- 湯船から出たら、手足に冷水をかける
血管が収縮して温まった血液を閉じ込めます。
- 薄着に注意し、靴下をはく。首元、足元を冷やさず、衣服の中の温度を高いままを保ちましょう。
- 髪を乾かす。

●冷え性に効果のある衣服

◆首を暖める

首は頭へ血液を送るために通過する大切な部位です。マフラーやスカーフ等で暖めるようにしましょう。

◆重ね着をして体を暖める

一番下には、汗などを吸水しやすいTシャツ、肌着等を身につけ、衣服と衣服の間の空気量を増やしましょう。特に外出する時は、脱ぎ着しやすい衣服を選びましょう。



◆足を暖める

保温性のある靴下やタイツをはくこと。ヒールの高いものや、足首やふくらはぎに余裕のないブーツは、足を締め付け、血行の妨げになります。スニーカーなどやわらかくて歩きやすい靴のほうがおすすめです。

自分でできる簡単マッサージ

ツボとは体液や体のエネルギーの流れを調節するもので、うまく刺激することができれば、血行促進につながったり、体調がよくなったりします。



鹿児島よい食便り 白ねぎ



身体を温める作用があり、保温効果が高いとされていることから、冷え性や風邪のときなど多く使用されます。

ねぎのとろとろさっぱり煮

ねぎは、よく加熱することで甘みがでえます。さっぱりとしたタレとねぎの相性は抜群！ねぎをたっぷりとれる一品です。

材料・作り方（作りやすい分量）

- | | |
|---------|-----------|
| 白ねぎ | …… 4本 |
| お酢(穀物酢) | …… 大さじ2 |
| 醤油 | …… 大さじ2 |
| みりん | …… 大さじ3 |
| バター | …… 10～20g |



- ① 白ねぎは、5cmぐらいの長さに切り、繊維に対して直角に切り込みを入れる。
- ② フライパンにバターを溶かし、白ねぎを焼く。焼き色が付くまでじっくり。
- ③ 一度火を止めて、みりん、お酢、醤油の順に調味料を加える。弱火で煮汁が半量になるまで煮詰める。出来上がり！

鹿児島の豊かな食を再発見！
鹿児島の地場産物をご紹介するとともに、その食材を使ったレシピをお届けします。



県内の 白ねぎの産地（JA別）



情報提供：JA鹿児島県経済連 野菜振興課

JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。