

女性と冷え

女性は、男性よりも冷えが起こりやすいといわれます。これには女性特有のホルモンや、体の構造が影響しています。

女性ホルモン

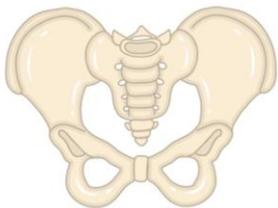
女性ホルモンのバランスが保たれていると、規則正しい周期で月経が起こります。しかし、急激に減ったり増えたりしてバランスを崩すと、月経不順のほか、冷え、肌荒れ、むくみ、頭痛などの不調を引き起こす原因となります。



【対策】 食事：バランスの良い食事をする
運動：体を動かしてカラダの滞りを流す
想い：ココロの滞りを流す

骨盤と血流の関係

月経周期とホルモンの分泌に合わせて、骨盤が開いたり閉じたりします。それに伴って骨盤周辺の血液の循環にも変化が起こります。骨盤の歪みや動きずらさも深く関係する一つと考えられます。適度な運動習慣を身につけつことも大切ですね。



食事と適度な運動で冷え対策をしましょう

ケアレンジャー
温活アドバイザー
子宮と膣のセラピスト

藤根 正美

豆腐入り

ツナと玉ねぎの米粉ピザ

【材料】 (直径20cm 1枚分)

米粉	100g
充てん豆腐	150g
砂糖	3g
ベーキングパウダー	5g
食塩	1g
無調整豆乳	10ml
油	大さじ1
ツナ缶	70g
たまねぎ (スライス)	100g
マヨネーズ	20g
とろけるチーズ	30g
パセリ粉 (乾)	少量



【1枚当たりの栄養量】

エネルギー	950kcal
たんぱく質	32.0g
脂質	45.5g
炭水化物	101.5g
食塩相当量	3.5g

【作り方】

1. ボールに、米粉・豆腐・砂糖・ベーキングパウダー・食塩・豆乳を入れよく混ぜる。
2. 油をひいたフライパンに1を入れ、20cmぐらい丸の大きさに広げる。
3. 両面を、きつね色になるまで焼く。
4. たまねぎ・ツナ缶・マヨネーズを合わせる
5. 4とチーズをのせ、蓋をしめて具材に火を通す。
6. 最後にパセリ粉をふりかけて完成。



食レンジャー 管理栄養士 古田 美保



一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー
紹介 →



公式LINE →
毎月無料配信中

