

# 冷え性の対策と改善

冷え性は様々な要因によって血管が縮み  
血液のめぐりが悪くなって、末端まで血液が流れない状態のことです

## ☑ 冷え性チェック

- 血圧が低い
- 目の下にクマができています
- 疲れやすい
- よく眠れない
- 朝の目覚めが悪い
- 肩こりがひどい
- 便秘や下痢
- イライラしやすい
- 集中力に欠ける
- あまり食欲がない



冷えないからだをつくるには・・・



### ★適度な運動



### ★質の良い睡眠



### ★バランスのよい食事

## 【体を温めるたべもの】



・しょうが



・ねぎ



・にんにく



・とうがらし



・かぼちゃ



・ピーマン



・味噌

## 【体を冷やさない食べ物】



・トマト



・なす



・きゅうり



・白菜



・レタス

## ★ハチミツ生姜湯★

### 材料：1人分

- |       |       |
|-------|-------|
| ・生姜   | ひとつまみ |
| ・ハチミツ | 大さじ1  |
| ・砂糖   | おこのみ  |
| ・お湯   | 100ml |

生姜、ハチミツ、砂糖を入れてお湯を注いで  
混ぜて完成💠💠

是非！！作ってみて下さい

