

# きたすま整体院 健康レター

2025年3月号



ご予約は  
お電話もしくは  
こちらからも  
スマホで簡単に  
予約ができます。

きたすま整体院 神戸市須磨区白川台3丁目71-20 078-647-7838

こんにちは！原です。3月になりました。

少しずつ寒さも和らぎ、春の訪れを感じる季節になってきましたね。みなさん、いかがお過ごしでしょうか？

3月は「弥生（やよい）」とも呼ばれますが、これは「草木がいよいよ生い茂る」という意味があるそうです。冬の間じっと耐えていた植物たちが、一気に芽吹き始める時期なんですね。桜の開花も待ち遠しい季節、春の空気をたっぷり感じながら過ごしたいですね。



## 冷え性に悩んでいる人が『積極的に食べない』食事の中身

まだまだ朝晩は冷える日が続いています。「冷え」が気になる方も多いのではないのでしょうか？冷え性の原因にはいくつかのタイプがあり、その中でも特に食事が影響しているケースもあります。

今回は、冷え性に悩んでいる人が『積極的に食べない』食事の中身についてお話ししていきます。

## 肋骨を整えて健康に！肋骨の役割とストレッチ方法 前編

あなたは肋骨に注目したことはありますか？骨盤や股関節については重要性をご存知の方も多いかもかもしれません。しかし肋骨については構造やこういった役割を果たしているのかを知らないという方がほとんどだと思います。

実は肋骨は呼吸や体の動きにも深く関わる重要な骨格の一部なのです。

今回は、前編として肋骨の基本構造についてご紹介します。

## 今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『新玉ねぎのもちっとチーズガレット』です！旬の食材である新玉ねぎを使った絶品レシピです。

硫化アリルが血流を促し、疲労回復や冷えの改善に役立つほか、ビタミンCで免疫力アップや美肌効果も期待できます。さらに、食物繊維が腸内環境を整え、便秘対策にも◎。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪

## 冷え性に悩んでいる人が『積極的に食べない』食事の中身



寒い日がまだまだ続きますがいかがお過ごしでしょうか？これを読まれている方は、少なからず寒さに対して敏感ではないでしょうか？

冷え性には大きく分けて3つほどタイプがあります。その内、今回は食事での問題によって冷え性を感じている方の話をしていきます。まず、冷え性にはタイプが3つあると話しました。この3つから簡単に説明していきます。

### 1 日中『低活動タイプ』



即ちこれは、身体を動かす機会が少ない、というものです。日中の仕事はデスクワークや同じ姿勢で動かない方、などですね。

この要素は動くことで解決するものですので、筋肉を積極的に動かすことで改善します。

### 2 厚着・身体を温める『過保温タイプ』

冷えには温めることが大切、と考えることは至って当たり前のことですが、身体が熱を作り出す仕組みから見た時に、日常的に衣服を多く羽織って防寒・保温に努め、暖房器具を積極的に使っていると、エネルギーを作り出すミトコンドリアという細胞単位では熱を作ろうとしなくなる傾向があります。



そのため、寒いから温めようとするほど、本質的には冷え性になっていくという矛盾が生じてしまいます。

### 3 『エネルギー産生低下タイプ』



最後のタイプは、食事内容によって冷え性を作り出してしまうタイプで、身体が冷えてしまう食べ物を摂り、身体の熱を作り出す食べ物をあまり食べない方に起こるタイプです。代表的な熱を作る食べ物としては、赤身肉・動物性の脂、ネギ類・赤い色を持つ食品・根菜類などが熱を作り出すものです。

反対に身体を冷やす食べ物には、水分の多く含むフルーツや野菜がそれに当たります。

冷え性を自覚している方は熱を作る食品を『積極的に避け』、冷やす食べ物を食べる傾向にあるようで、食べている自覚があったとしても、その量が少ない傾向にあります。

冷え性といってもそれぞれ3つのタイプの複合要素が重なって起こる身体の現象ですので、まずは**自分の傾向・要素を把握して、対策していくことで冷え性を変えるきっかけに繋がっていきます。**

まずはとりくんでみて、それでも難しければご相談ください。必要な栄養補完とあなたにあったタイプの運動の方法をご提案しますので、お気軽にご相談ください。

