

# 体を冷やすす食べ物が 便秘体質をつくる

冷えと便秘の  
切っても切れない関係

便秘と冷え性は、どちらも多くの女性が抱える切実な悩みですが、じつはこの二つ、互いに密接な関係にあります。

体の冷えが慢性化すると、体温の調節を受け持つ自律神経に負担がかかり、腸の働きも悪くなります。そのため、胃や腸に食物が入ってきてても排便反射がうまく起こらず、便秘の状態がつづくことになっ

てしまうのです。

なかには「私は冷え性なんて関係ない」と思い込んでいる人もいるかもしれませんが、もし寒い日に「なんだか顔がほてる」といった経験があるようなら要注意。これは「冷えのほせ」といわれる症状で、健康上好ましい「頭寒足熱」の反対で、上が熱く、下が冷たくなっています。手足を温めれば解消するのですが、冷えの自覚がないために、冷たい飲み物を飲んだりして、さらに体を冷やしてしまうことが少なくないのです。

冷えの原因を  
食生活から考える

そもそも現代人にどうして冷えに悩む人が多いのか、その理由をいくつか挙げてみましょう。

- ◎エアコンの効きすぎ
  - ◎極端な薄着のファッション
  - ◎きつい下着の締めつけ
  - ◎運動不足
  - ◎過剰なストレス
  - ◎無理なダイエット
- どれも多くの人が思い当たるもの

## 冷え症チェック!

思い当たることが一つ以上あれば、  
冷え症かその予備軍なので要注意!

- 手足は冷たくなることが多い
- 冬は寒さで寝つきが悪い、  
または眠れないことがある
- 夏より冬が苦手
- 便秘がつ(または便秘だ)
- 手足がむくみやすい
- 生理不順や生理痛がある
- トイレの回数(尿)が少ない
- 汗をかきにくい
- 冷たい飲料や果物が好き
- 運動不足である
- 顔や頭がのぼせたりほてったりする



女性に多い「冷え便秘」を見逃すな!  
予防にはネギやショウガなどの体を温める食べ物を

ではないでしょうか。

このほかにも、日常の食習慣によつて、知らず知らずのうちに体を冷やしてしまうことがあります。

漢方では、食べ物には体を温めるものと冷やすものがあると考えます。たとえばネギやニンニク、ショウガ、ピーマン、ラッキョウなどの食材は体を温める働きがあり、反対にレタスやキュウリ、セロリ、トマトといった生野菜やスイカ、梨、柿、バナナなど果物の多くは体を冷やす食材です。

また白砂糖や油をふんだんに使った菓子類やファストフードも体を冷やす食品ですから、そうした意味からできるだけ控えたほうがいいでしょう。