



2017年4月

若年女性の冷えと食および生活習慣との関連

これからどんどん暑くなる時期でございますので、クーラーなどにより冷え性になってしまう方もいるのではないのでしょうか。

冷えは、貧血や新陳代謝障害、生活様式、食生活などが原因で発症すると考えられております。そこで、今回は女性の冷え性と生活習慣の関係を調査した論文をご紹介します。

若年女性の冷えと食および生活習慣との関連.

山王丸靖子, 秋山隆, 沼尻幸彦, 寺尾哲, 和田政祐.

日本食生活学会誌 第26巻 第4号 197-204 (2016)

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jisdh/26/4/26_197/_article/-char/ja/

こちらの論文は女子大学生 215 人を対象にアンケート調査を行っております。「野菜をたっぷり食べる」「麺類の摂取が多い」「ストレスをよく感じる」このような生活習慣が、冷えの発症率を高めることが推定されました。野菜のみの摂取や麺類のような単品料理では、栄養の偏りや動物性たんぱく質の不足、咀嚼回数の減少などが、冷えに影響している可能性があると考えられています。

こちらの結果より、多種類の食品を摂取し栄養のバランスに配慮することが望ましいと示唆され、ストレスを溜めない生活習慣を過ごすことが良いとされています。

豆類や緑色野菜などの野菜は血流を良くし、冷えの予防につながるという報告もありますが、野菜だけをたくさん食べることは逆効果になってしまうかもしれません。

冷え性対策には、様々な食品をバランスよく食べ、ストレスを溜めない生活を意識してみたいでしょうか。

オルトメディコでは様々なヒト試験の実施が可能です。

お気軽にご相談ください。

試験一覧：<http://www.orthomedico.jp/clinical-trials-price.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

株式会社オルトメディコ

研究開発部 開発支援課

〒112-0002

東京都文京区小石川1丁目4番1号 住友不動産後楽園ビル2階

TEL : 03-3812-0620

FAX : 03-3812-0670

MAIL : info@orthomedico.jp