

あなたの冷えはどのタイプ？

# 冷え症 タイプ診断



寒くなると体が冷えて不調を感じるという人も多いのでは。  
自分の冷え症タイプを知って準備すれば、今年は少し楽に過ごせるかもしれません。

質問に対して A ～ D のいずれかを選び、○をつけましょう。  
一番○が多かった所が、あなたの冷え症タイプです。

① 冷えの状態は？	<input type="radio"/> A 手足が冷える <input type="radio"/> C おなかを触ると冷たい	<input type="radio"/> B 足は冷えるが手は温かい <input type="radio"/> D 他者から手足が冷たいと言われる
② 汗のかき方は？	<input type="radio"/> A あまりかかない <input type="radio"/> C 全身にかき、冷えやすい	<input type="radio"/> B 上半身にかきやすい <input type="radio"/> D ほとんどかかない
③ 食事の量は？	<input type="radio"/> A 控えている <input type="radio"/> C 多め	<input type="radio"/> B 普通 <input type="radio"/> D 少なめ
④ 生活習慣は？	<input type="radio"/> A 運動不足 <input type="radio"/> C 冷たい食べ飲み物を好む	<input type="radio"/> B 座っている時間が長い <input type="radio"/> D 体力が落ちてきたと感じる

A

四肢末端型

B

下半身型

C

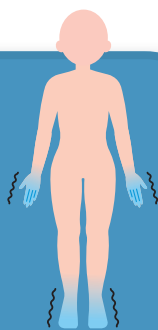
内臓型

D

全身型

※○が同数ある場合は、両方のタイプを持つ「混合型」の可能性あります。

## A が一番多い 四肢末端型



女性に多い。食事や運動量が不足し熱量が少ない。交感神経が過敏で手足の血管が収縮しやすく、手足先から冷えていく。

### これで解決！

体の熱量を増やすために、**運動習慣を取り入れ**、たんぱく質を含む**栄養バランスの良い食事**をしっかりととりましょう。貧血やむくみにも注意しましょう。

## B が一番多い 下半身型



下半身の筋肉が凝り、血流が悪くなって冷える。男女ともに多い。上半身だけ熱くなる「冷えのぼせ」が起きることも。

### これで解決！

**お尻の筋肉(梨状筋)をほぐすストレッチ**をしましょう。長時間座りっぱなしなど、同じ姿勢にならないように注意しましょう。

# 冷え症タイプ別解決法

## C が一番多い 内臓型

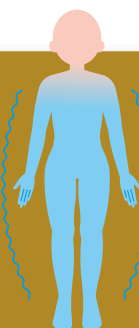


胃腸が弱く、筋肉の少ない人に多い。交感神経の働きが弱いため、熱が逃げやすく、体の表面は温かいのにおなかなど体の中が冷える。冷えを自覚しづらい。

### これで解決！

できるだけ**冷たい食事を避け**、カイロや腹巻きで**お腹や骨盤周りを温める**ことを意識しましょう。規則正しい生活で**自律神経を整える**のも大切です。

## D が一番多い 全身型



基礎代謝が低下し、常に体温が低い。一年を通して寒さを感じ、冷えが慢性化していることも。体質や不摂生、極端な体力低下などが原因。

※女性の場合、甲状腺の機能低下によって引き起こされる場合もある

### これで解決！

**体の中から温める**ことを考えて、食事・運動・睡眠と規則正しい生活を心がけましょう。**生姜やネギなど温め食材**も有効です。