

# 「血めぐり」が みるみるよくなる 100のコツ

こんな不快症状を改善する、  
全身の血めぐりを  
よくなるコツを満載!

主婦の友社編

- 手足の冷えやしびれ、  
のぼせ、むくみ
- 膝痛や腰痛など  
体の節々の痛み、  
肩や首のこり
- 頭痛やめまい、  
生理痛、便秘、  
不眠、疲労感
- 静脈瘤、頻尿、  
自律神経失調症、  
胃腸障害




 「血めぐり」が  
みるみるよくなる  
100のコツ



9784072618356



1922047009404

ISBN978-4-07-26183-6  
C2047 ¥940E(0)

定価： 本体940円

※消費税が別に加算されま  
主婦の友社

# 「血めぐり」が みるみるよくなる 100のコツ



## PART 2

# 食品が持つ効用をフルに 生かして血行をよくし、冷えや 肩こりなどを解消するコツ

### ■指導(掲載順)

栗原 毅	慶應義塾大学大学院教授
山口寛子	エル鍼灸治療院長
中山貞男	昭和大学保健医療学部教授
山口勝利	全国冷え症研究所所長
山原條二	天然資源開発機構理事・シドニー大学名誉教授・医学博士
劉 影	日本未病医学研究センター所長・医学博士
江澤郁子	戸板女子短期大学学長
灘本知憲	滋賀県立大学人間文化学部教授
永井孝英	学校法人創志学園 日本健康医療専門学校 教育顧問
斎藤 浩	農学博士
大澤俊彦	名古屋大学教授
大森正司	大妻女子大学教授・農学博士
山ノ内慎一	医学博士・山ノ内和漢薬研究所所長
武政三男	スパイスコーディネーター協会理事長
渡邊泰雄	日本薬科大学教授
足立香代子	せんぼ東京高輪病院栄養管理室長・管理栄養士
工藤千秋	くどうちあき神経外科クリニック院長

## ゆずの血行促進作用が、冬に多い節々の痛みの原因を速やかに除去してくれます



冬になると、足腰など節々の痛みが強くなる場合があります。これは寒さのせいだけでなく、血管が収縮して血流が悪くなり、痛みの原因になる物質が体の一部分にたまりやすくなるためです。こうした痛みをやわらげる効果的な方法はいろいろありますが、私は、果物のゆずもおすすめしたいと思います。

ゆずは、昔から身近な民間薬のひとつで、その使いみち

は多岐にわたり、不眠やカゼ、便秘の解消、腰痛や膝痛、リウマチの緩和など、万能薬的に使われていたようです。

古代の薬学書には、「ゆずは香りで脳を刺激し、血のめぐりを促進して、冷えや神経痛を治す」と記されています。

ゆずの成分をみると、まず皮にはヘスペリジン、実の部分にはイソフラボンやクエン酸、リンゴ酸が含まれます。これらの成分は強い抗酸化作用を持ち、痛みのもとになる活性酸素を除去する効果が見込めます。皮や実には、ゆず特有の香り成分も含まれ、香りをかぐだけでリラックス効果も得られます。

通常なら捨ててしまう種にも実は有効成分があります。種の内部にリモネンやノミリンなど、ゆず特有の精油成分が含まれているのです。この精油成分には、リウマチの炎症や神経痛の痛みをやわらげる作用が見込めます。医薬品とは違って、副作用がないことも利点です。

ゆずの種の表面にあるぬるぬるした成分は、テルペンやペクチンという水溶性の食物繊維の一種で、化粧水に使えば肌の保水力を高めます。

ゆずは晩秋に収穫される冬の果物ですから、冬の痛みにはタイミングもぴったりです。78〜79ページに示したように、いろいろな利用法があるので、自分の症状や生活習慣に合わせて上手にとり入れるとよいでしょう。

(工藤千秋)