

今回のテーマ



## 身体を温めよう ～免疫力UP～



「冬になると身体が冷えてつらい…」という人も多いと思います。

人間の身体は本来体温36度5分以上で正常に働きますが、現代の日本人は35度代の人も少なくありません。また冷えを感じていなくても肩こりや頭痛、便秘など慢性的な不調がある人は体温が低い可能性があります。『冷えは万病の元』。温かい身体で免疫力をUPし、冬を乗り切りましょう！

### 身体を冷やす要因は？

約50年間で生活スタイルが変化し、そこから体温の低下が進んだと言われています。

特に運動不足になりがちなオフィス生活を送っている方や、ストレスを抱えやすい働き盛りの世代は男女問わず冷え性になりやすい傾向があるようです。

ストレスのない生活を送るのは難しいですが、自分がリラックスできる方法を見つけて解消することが大切です。

#### ～身体を冷やす原因～



- ・ダイエット
- ・朝食抜き、食べ過ぎ等の乱れた食生活
- ・湯船につからずシャワーだけの入浴
- ・不規則な生活や寝不足

- ・運動不足による体力、筋力低下
- ・過度のストレスや疲労による血行不良やホルモンバランスの乱れ
- ・基礎代謝の低下



#### 【体温を1度上げると、免疫力は一時的に5～6倍アップ！？】

免疫力は、体温が1℃下がるごとに約30%低下します。

身体を温め、平熱を上げることが健康維持につながります。



### 身体を温める食べ物

寒い土地、また土の中で育った作物や、冬が旬の食べ物には身体を温める作用があります。

#### 野菜

- ・ごぼう
- ・れんこん
- ・玉ねぎ
- ・黒豆
- ・かぼちゃ
- ・さつまいも
- ・にんじん



#### 果物

- ・りんご
- ・さくらんぼ
- ・もも
- ・ぶどう



#### 魚介類

- ・紅鮭
- ・まぐろ
- ・さば
- ・さんま
- ・エビ
- ・イカ
- ・カキ

#### 肉・卵・その他

- ・牛肉
- ・鶏肉
- ・卵
- ・そば
- ・チーズ

★身体を温めてくれる食材の他に、もっと簡単に身体を温めることができるのが調味料や薬味です！  
プラスするだけなので、どんな料理にでも取り入れることができます。

#### にんにく

にんにくに含まれる「アリシン」が中性脂肪を減らし、血液の循環を良くしてくれます。

#### 生姜

加熱すると出てくる「ショウガオール」という成分が身体の中からポカポカとさせてくれます。

#### 唐辛子

唐辛子の成分である「カプサイシン」が代謝を高め、身体を温めてくれます。



## 身体を冷やす食べ物

私たちが何気なく口にしている食べ物には意外と身体を冷やすものが多いです。

温かい季節や温かい気候の国(南国等)で育った食べ物は、身体を冷やす作用があります。

また身体を冷やす食品は、地上に育つ性質があります。

身体を冷やす食べ物も調理法で変化！？

### 野菜

- ・レタス
- ・ほうれん草
- ・きゅうり
- ・トマト
- ・なす
- ・ゴーヤ
- ・おくら
- ・セロリ



### 魚介類

- ・うなぎ
- ・はも
- ・あさり
- ・しじみ

### 果物

- ・すいか
- ・柿
- ・梨
- ・バナナ
- ・メロン
- ・パイナップル



### その他

- ・冷たい牛乳
- ・白砂糖
- ・お酢
- ・マヨネーズ

身体を冷やす「牛乳」は、発酵させると「チーズ」になり、身体を温める食べ物へと変化します。

冷奴に生姜や醤油をかけたり、トマトやすいかに塩を振って食べるのも、身体を冷やし過ぎないようにするための昔からの知恵なのかもしれません。



## 身体を温める方法

身体を温める食べ物とプラスして、毎日の生活に取り入れることで身体を温める方法があります。

### 1) 入浴

「熱いお湯に入らなければ身体が温まらない」というのは間違いです。熱すぎるお湯は内臓を緊張させ、心臓に負担をかけてしまいます。お湯の適温は、**38度から40度**くらいでちょっとぬるいかな、と思うくらいが適温です。お湯にじっくり浸かると身体の芯から温まり、血行が促進され、汗をかくことで老廃物の排出も促されます。その他リラックス効果も期待できるなど、メリットがたくさんあります。

★半身浴⇒40度前後のお湯にみぞおちくらいまで、20～30分浸かります。



### 2) ストレッチ

運動などで身体を動かすと筋肉が熱を作って、身体の中からポカポカ温まります。しかし運動が苦手だったり、日々の勉強や仕事が忙しく、運動をする時間がないという人も多いですね。そんなときにオススメなのが**短時間で、道具も使わず**できる**ストレッチ**です！

#### 手足ぶらぶらストレッチ

- ①仰向けになって手足を空中に持ち上げ、ブラブラと細かく振ります。毛細血管の血流が良くなり、老廃物を流します。

ストレッチは空き時間や寝る前などに、気楽に続けてみて下さい。

#### アキレス腱ストレッチ

- ①手を肩幅より広く取り、壁に手をつきます。
- ②片足を前、反対の足を後ろに出して、後ろに出した方の足に重力をかけます。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。http://www.reliance-cosmos.co.jp/

(株)リアランス コスモス薬局グループ 担当栄養士:吉井

