

# 「冷えしらずの身体」作りませんか？

寒い日が続いていますが、手足の冷えに悩まされていませんか？

人間の身体は、体温が1度下がるごとに免疫力が約30%、基礎代謝が約12%低下することがわかっています。身体が健康に働くためには36.5度以上の体温が必要です。35度台の体温が続くと、老廃物の排泄機能が低下したり、自律神経失調症やアレルギー反応が出やすくなったりします。その他にも、身体の冷えは様々な不調を招きます。

さて、あなたの平熱は何度でしょうか？

身体の冷えは生活習慣を見直すことで改善することができます。体温を上げて健康的に一年を過ごしましょう。

## ①身体を温める食物をとみましょう

漢方医学では、「身体を温める」「身体を冷やす」「そのどちらの作用もない」等の性質によって食物を分類しています。身体を温める食物を積極的に食事に取り入れてみましょう。

### 身体を温める食物

生姜（特に乾燥のもの）

ねぎ、にら

シナモン

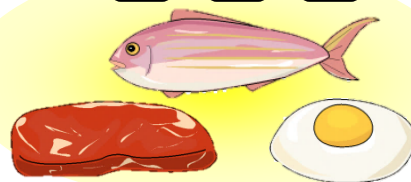
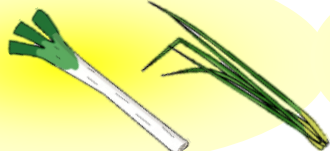
唐辛子

紅茶

肉

魚

卵



また、食事によって体内で作られる熱量は、大きい順に「たんぱく質>炭水化物>脂質」となります。肉や魚を選ぶ時は、より脂肪の少ないものを選ぶと良いでしょう。

## ②筋肉を動かしましょう

筋肉を動かすことは熱の産生を高めるとともに血液のめぐりを促進することができます。

あまり頑張り過ぎず、日々の生活の中で無理なくできるような工夫し、継続することが大切です。

### オススメの運動

- ・スクワット : 10回×5セット～
- ・もも上げ運動 : 左右交互10回×5～10セット
- ・片足立ち運動 : 左右1分間1回ずつ

無理のない範囲で！  
余裕があれば回数を  
増やしていきましょう



時間がない方は、同じポーズのまま刺激したい筋肉に力を入れる方法もおすすめです。

1か所1回あたり7秒間程度行い、腹筋、太ももなどの筋肉を意識的に刺激しましょう。

## ③前向きな心を持ちましょう

近年、心の在り方が身体に影響を及ぼすことが研究によって明らかになってきました。心身にストレスがかかると交感神経が収縮し、アドレナリンというホルモンが分泌され、身体の冷えを引き起こします。

「趣味などリラックスできる時間を作る」、「たくさんおしゃべりをする」、「大声で笑う」、「ゆっくり深呼吸する（特に息を吐くことでリラックス効果があります）」等、心を温めるような習慣を取り入れましょう。