

からだを冷やす生活習慣見直しませんか？

冷えは慢性的な不調やさまざまな病気を引き起こすリスクを高めます。
冷えの対処をすることが体調悪化を防ぐことにもつながります。



からだを冷やす主な要因

男性と女性の筋肉量の差

男性は筋肉量が多く、女性は皮下脂肪が多い。

筋肉量が少ないと体内で生み出せる熱も少なくなるため体が冷えやすくなる。

自律神経の働きの乱れ

精神的ストレス：プレッシャーや不安、職場の人間関係など

肉体的ストレス：睡眠不足、運動不足、栄養不足、多忙な仕事、病気、ケガ、パソコン、ゲーム、食品添加物、不規則な生活など

食 事

朝食を抜く

たんぱく質の不足

白砂糖のとり過ぎ

冷たい食べ物や飲み物の過剰摂取



からだが冷えるとどうなるの？

血流が悪くなる

老廃物が排出されず体内に蓄積される

免疫力が低下する



冷えを改善するためには

運動

- 普段動かさない筋肉や使っていない筋肉を使うと筋肉がほぐれて血行が良くなるので疲労物質や老廃物が排出されやすくなります。
- 運動で汗をかくことが増えると、体温調整をしている自律神経の働きが高まります。
- 散歩などの軽い運動や仕事や家事の合間に腕、肩、首をまわしてみると、ウォーキングやストレッチもおすすめです。



睡眠

- 深い眠りにするために心地よい温度のお風呂に入りましょう。38～40度くらいのややぬるい温度が効果的ですが、この温度は目安ですのでご自身が気持ちよいと感じる温度にしましょう。
- テレビ、パソコン、ゲームは交感神経を優位にすることで、寝る前は好きな音楽を聴くなどリラックスをするようにしましょう。



食 事



- 朝食を食べる：体温が下がる朝にエネルギー源となるお米などの炭水化物や温かいスープを取り入れて体を温めましょう。
- たんぱく質のおかず：卵、肉、魚、納豆などの大豆製品は筋肉の栄養にもなり保温のために必要となります。
- 砂糖の過剰摂取に注意：血糖値を急激に上昇させると一時的に体温も上がりますが、体は急激に上がった血糖値を下げようとします。急激な血糖値低下が体温低下につながりやすくなります。また、ビタミンB群の消費も高まるため不足してしまうと血流不良を起こすため冷え性につながりやすくなります。

暮らし Quiz

次のうち、イノシシの肉を指すのはどれ？

- ①さくら肉 ②もみじ肉 ③ぼたん肉

答え ③