

浜

り

ハ

通

信

R2年10月1日
84号発行

爽やかな、秋晴れの季節となりました。過ごしやすく活動的になる季節ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

10月は朝晩だけでなく昼間も空気が冷たく感じられ、空気も乾燥し風邪をひきやすくなるため注意が必要です。そのため、今月は冷えやすい体を温める「**温活**」についてご紹介します。

冷えが体に与える影響

人間の理想体温は **36.5~37.0℃**といわれています。しかし、最近では 35℃代の低体温の方が増えてきています。免疫力は体温が1℃下がると **30%も低下**し、逆に1℃上げると **5~6倍**になると言われています。

冷えにより血流が悪くなると、肩こりや頭痛、疲労などの不調だけでなく、たんぱく質の合成や代謝が不十分になり、内臓にトラブルを起こしやすくなります。



冷えから身を守るポイント

【生活の心得】

- 特に首、手、足部分の保温をしっかりとしましょう。
- エアコン使用は暑い日だけにし、設定温度も高めにしましょう。
外気との温度差は5℃以内にとすると最適です。
- ウォーキングやストレッチなどの軽い運動を心がけましょう。
- 約38~40℃のぬるま湯にゆっくりとつかり、体を芯から温めましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう。



【食事の心得】

- 栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- 体を内側から温める食材をとりましょう。

例えば…根菜類(人参、かぼちゃ、大根、かぶ)、芋類(山芋、里芋、さつまいも)、薬味野菜(しそ、生姜、にんにく、ねぎ、玉ねぎ)

- 疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとりましょう。牛肉や豚肉に多く含まれています。



まさに「**冷えは万病のもと**」！冷えない身体を作ることも健康の基本になります。体を冷やさない「**温活**」で寒い季節を元気に乗り切りましょう！