

## 温活しよう!

温活とは、基礎体温をあげて、適正な体温まで上げる活動のことです。昔の人に比べ、現代人は、基礎体温が0.5~1度ほど低くなっているそうです。その為、冷え性やむくみなどが起こりやすくなっています。

### 温活の3つのポイント!

#### ①体の中から温める

食事をすることで、体内に熱が生まれ、体を温める食材を温かくしていただくことで、さらに効果が上がります。冷たいものの飲食を避け、紅茶などの温かい飲み物や生野菜より温野菜を摂取するようにしましょう。

#### ◇温活に効果的な食べ物◇

生姜・カボチャ・葱・玉ねぎ・人参・ニンニク・レンコン・ごぼう・山芋・とうがらし・栗・マグロ・シャケ・イワシ・サバ・鶏肉・鶏レバー・豚レバー・玄米・味噌・納豆・漬物 など

#### ②外から体を温める

- ◎お腹を温める お腹周りを温めることで、血流をよくして全身を温めるのを助けてくれます。
- ◎首を温める 首、手首、足首の3か所は、動脈が体の表面に出ており、冷気が侵入しやすい場所なので冷やさないようにしましょう。
- ◎入浴する 湯船に浸かることで血管が広がるだけでなく、水圧でリンパや血液の流れがよくなります。
- ◎マッサージする リンパマッサージをして血流の流れを良くしましょう。

#### ③運動により基礎代謝を上げる

筋肉量を増やすと代謝が上がり、血流がよくなるので体温上昇の効果が期待できます。筋トレも大事ですが、ヨガやストレッチなどもおススメです。運動することに抵抗があるようであれば、普段の生活の中で、エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使ったり、通勤の際に少し寄り道しながら歩く距離を増やすなど、少し意識するだけでも変化は出てきますので、無理なく始めてみましょう。

## 冬の脱水に注意!!

冬は、外気の乾燥により体から水分が失われやすいにも関わらず、喉の渇きを自覚しにくい為、水分補給量が少なくなり、脱水のリスクが高まります。

水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおし、ウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助ける為、風邪予防にもなります。風邪をひいた際も発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなるので、しっかり水分を補給するようにしましょう。また、冬場は脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ですが、水分補給も大いに関わっています。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、血管が詰まりやすくなるのです。

**冬場もこまめな水分補給を忘れずに!!**

### ☆栄養指導☆

受付時間	月・火・水・金	9:30~16:30
	木・土	9:30~12:00
相談時間	約 30 分	

## ☆チョコレートの効果☆

チョコレートに含まれている栄養成分には活性酸素を抑える働きによるアンチエイジング効果や血圧を低下させる効果、疲労回復や集中力を高める効果、糖尿病や心血管疾患のリスクを減らすといった多くの効能が認められています。

食べ方としては、**高カカオチョコレート**（カカオ分が70%以上含まれているもの）を1日に50g以内、できれば25g位が理想です。1日にまとめて食べるのではなく、分けて食べるのがポイントです。多くの効果効能があるからと言って食べ過ぎてはいけません。多く食べたからと言って効果が増大するわけではなく、かえって高カロリー摂取になってしまうので注意しましょう。

# あなたの「冷え度」チェック



当てはまる項目をチェックして、自分の「冷え度」確認してみましょう！

- 手足がむくみやすい
- 手足が冷たいのに顔がほてる
- 下半身太りが気になる
- 下腹部に触れると冷えている
- 足裏、かかとなど肌が乾燥している
- 肌がくすんでいて、目の下にクマができる
- 肩や首、背中にコリや張りがある
- 慢性的な腰痛がある
- 頭痛持ちである
- 日々ストレスを感じやすい
- 寝起きが悪く、朝が苦手
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- エアコンに当たる時間が長い
- 汗をかかない、又は汗がたくさん出る
- 便秘や下痢にないやすい
- 足首を出した服装をよくする
- 電気毛布を愛用している
- あまり歩かない
- 仕事はデスクワーク
- お水を冷蔵庫に入れて冷たいまま飲む
- コーヒーを1日にたくさん飲む
- 甘い物やファストフードをよく食べる
- 生野菜を大量に食べる事が多い

○チェック項目が多い程、冷え度が高くなります。  
8個以上当てはまる場合は冷え性の可能性が高いので、  
温活を始めましょう！



## 温活レシピ

### 「生姜鍋」

#### ◇材料(2人分)◇

- ・生姜 1個
- ・鶏もも肉 200g
- ・白菜 1/4個
- ・しいたけ 2枚
- ・昆布 適宜
- ・水 4カップ
- ・塩 小さじ1/4
- ・ポン酢 お好みで

#### ◇作り方◇

- ① 白菜は食べやすい大きさに切り、しいたけは石づきを取り、切り込みを入れる。
- ② 鶏肉をひと口大に切る。
- ③ 生姜は皮をむき、千切りにする。
- ④ 鍋に水、昆布、生姜を入れて中火にかけ、沸騰直前で火を止める。昆布を取り出す。
- ⑤ 塩で味を調え、白菜、しいたけ、鶏肉を加え、火が通ったらできあがり。お好みでポン酢をつけていただく。

※七味やキムチ、ネギやせしも合いますよ！

### 「白菜と豆乳のスープ」

#### ◇材料(2人分)◇

- ・白菜 4枚
- ・玉ネギ 1/2個
- ・ニンジン 1/2本
- ・ベーコン 2枚
- ・バター 10g
- ・小麦粉 大さじ3
- ・豆乳 400cc
- ・コンソメ 大さじ1/2 (顆粒)
- ・塩・コショウ 少々
- ・クルトン 適宜

#### ◇作り方◇

- ① 白菜、玉ネギ、ニンジン、ベーコンを、それぞれみじん切りにする。
- ② 鍋にバターを入れて、焦がさないように溶かし、①の具を炒める。
- ③ 全体がしんなりしてきたら、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで、よく炒める。
- ④ ③に豆乳を一気に流し入れ、かき混ぜながら、とろみがつくみまで、中火で煮込む。
- ⑤ コンソメ(顆粒)と塩・コショウで味を整える。
- ⑥ 器に盛り、クルトンをのせて、できあがり。

※かぼちゃや芋類、レンコンなどの根菜類、  
鮭などの魚介類を入れてアレンジも good！