

いいことたくさん！『冷えとい生活』



1つでも当てはまったら
要注意！

冷え度チェック

- いつも体温が低い（36度以下）
- 朝、布団の中で冷えている部分がある（お腹や太ももが脇の下より冷たい）
- いつも手足が冷えていて、温まらない

〇体を温めるといいことたくさん！

1.冷えが原因の三大不調の改善

- 肩こり：冷えによって血流が悪くなり、筋肉まで冷えて硬くなることで起こります
- 頭痛：脳の血管が広がる、血流が悪くなることで痛みが生じ、引き起ります
- 便秘・下痢：腸が冷えて働きが低下することで引き起ります

2.肌がきれいになる

体が温まると血流が良くなり、汗もかくようになります。また、乾燥しにくくなり、保湿力が高まるので肌がきれいになります。

3.ダイエット効果UP

体が温まると代謝が上がり、運動によるエネルギー消費がアップするので、ダイエット効果も高まります。

食事の時に

＊体を温める食材を選ぶ

原産地が寒い地域or秋・冬が旬



塩気が強い・水気が少ない



赤や黒など色が濃い・地下に伸びる



＊スパイスを活用する



トウガラシ

辛み成分（カプサイシン）は、熱を作るように促す作用があります。



しょうが

辛み成分（ショウガオール）は、内臓を温め血行促進する働きがあります。

空いた時間・すきまじかに

＊熱を生み出す筋肉をつける



適度な運動

週3日30分を目安に！



筋トレ

つま先を伸ばしてキープ！



足首の運動



階段の利用

就寝時に

＊湯たんぽの活用



- ・お腹・腰回り
- ・つま先
- ・太もも など

ポイントは冷えた部分に移動させながら！

＊布団は上だけではなく下にも重ねると効果的

＊体を締め付けないパジャマ+インナー着用で体を温める

冷えを取るための

生活習慣改善術

『冷えは万病のもと』という言葉があるように、冷えを放っておくと体調を崩したり、さまざまな病気を引き起こしやすくなります。このような不調は体を温めるだけでも症状が改善することがあります。

食事編

*体を温める食材を選ぶ

<ポイント>

- 原産地が寒い地域または秋冬が旬 ←最優先！
- 塩気が強い、水気が少ない
- 赤や黒など色が濃い、地下に伸びる



は赤くて色が濃いけど、南米原産で夏が旬の野菜なので、体を冷やす食材



レンコン



みかん



納豆



にんじん



さけ



ねぎ



エビ



リンゴ

*スパイスを活用する



しょうが

しょうがに含まれるジンゲロールは血流をよくする働きがありショウガオールには胃腸の壁を刺激して内蔵を温める働きがあります。



トウガラシ

トウガラシに含まれるカプサイシンは、熱を作るように促す作用があります。



にんにく

にんにくに含まれるアリシンは血行促進作用があります。そのまま使うより切ったりすりおろすと効果アップ！

<温める力をアップするひと工夫>



あんかけは料理を冷めにくくしてくれます。
トウガラシを加えると、さらに温める力がUP!

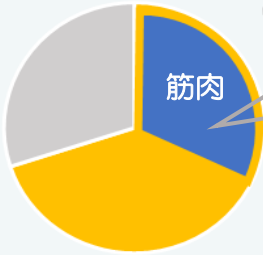


白菜のような冬が旬の葉物野菜も鍋に入れるなど、加熱調理をすることで身体を温めてくれます。

運動編

*熱を生み出す筋肉をつける

人間の熱産生



人間の熱産生の7割は基礎代謝が占めており、そのうちの4割は筋肉が行っている！

女性はもともとの筋肉が少なく、30歳以降は筋肉の減少が始まるので体はどんどん冷えていく！

<筋肉をつける4つのコツ>

1.筋トレは10～20回×3セット

ポイントはすべてを30分以内で終わらせること

2.実行したら2日間の休息日をつくる

筋トレを終えた後は、筋繊維が回復するための時間（48時間）を取りましょう

3.最低でも3か月以上は継続しましょう

4.有酸素運動を組み合わせることで効果アップ

有酸素運動は体が温まるうえ、冷えにくい身体をつくれます。筋トレの後に有酸素運動を行うと、脂肪の燃焼効果もアップします



生活編

*湯船につかる



42度以上は交感神経を優位にするため冷えとりには△



お湯の温度は38～40度でゆっくり温める！

自律神経のうち、リラックス効果を高めてくれる副交感神経を優位にしてくれます。さらに、じっくり身体を温めることで、血流が良くなり硬くなった身体がほぐれます。

*ぐっすり眠って身体を温める

冷えとりに欠かせない、自律神経のバランスを調整し基礎代謝を高めるためには、きちんと睡眠をとる必要があります。

<睡眠中の冷え予防>



湯たんぽの活用



寝室やベッドを先に温める



パジャマの下にインナーを着て空気の間を作る



一般社団法人
ぎふ総合健診センター