


寒いこの季節、食事で冷えを防ぎましょう！

冬になると多くの方が悩まされる冷え。冷えは肩こり、便秘、不眠など様々な不調の原因となります。体温が1℃下がると免疫力は30%以上も低下、代謝は12%低下するといわれています。風邪やインフルエンザが流行る季節、免疫力の低下は防ぎたいですね！今回は冷え対策を食事面からご紹介します！



これらが原因となり、**《冷え》**を引き起こす！

- ・寒い環境
- ・低血圧による血行不良
- ・体内の水分不足
- ・ストレスによる血行不良
- ・筋肉量不足による血行不良
- ・ホルモンの変動や乱れ
- ・食生活の乱れ

要改善！！

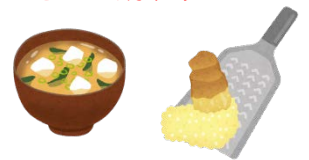
体を温める食事のポイント！

➤ 食事はしっかり食べる！特に朝食が大切！

日常生活での体温は、夜間は低く、早朝に最低となり、起床・朝食後に急激に上昇します。**朝食は1日の活動に向けて代謝を高め、体温を上昇させる**ので特に重要です。食事量の不足で、筋肉・体脂肪が減少し、冷えとなっていることもありますので食事はきちんと食べましょう。

➤ 温かい食事で体を芯から温める

飲食物の温度も体の冷えに大きく関わります。体が冷え切ったときは、**温かい具だくさんの鍋やみそ汁**などを飲むと体が芯から温まり、**リラックス効果**も期待できます。



➤ 体を温める食品やスパイスを効果的に活用する

体を温めるには、血流の良さが大切です。**温かい食物**を摂り、唐辛子・スパイスなどの**香辛料**、生姜・ねぎ・みょうが等の**薬味**、**ビタミンE**が豊富な**食材**（卵・アーモンド・植物油等）を取り入れると効果的！また、暖まった状態を持続させるため、**肉類等たんぱく質**を多く含むものを食べることも大切です。

おすすめの取り入れ方！

- 薬味（ねぎ・生姜など）を汁物や炒め物、煮物等に加える。
- 汁物は豚汁など具材の多いものがおすすめ！ごぼうなど食べ応えのあるものを加えるとさらに◎！
- 野菜を温野菜にして食べる。
- スパイスをたくさん使ったカレーは体もぼかぼかになるので◎！
- コンビニ弁当等の場合は、温かい汁物を一緒に食べる。



ぜひ積極的に料理へ取り入れてみてください。体の中から温まって、寒い季節を乗り切りましょう！
何かわからないことがありましたらスタッフまでお声がけください♪

株式会社 寺田薬局