

今月のテーマ

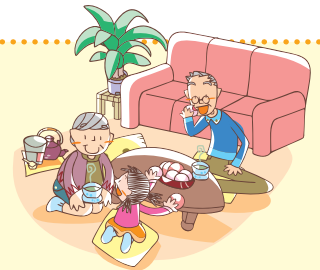
体を温める

寒ければ体が冷えるのは当然ですが、原因を作ってしまうと、さらに体は冷えてしまいます。工夫次第で冷えは軽減できます。冬に体を冷やさないためには、どうすればよいのでしょうか？

体の熱はどのようにしてできる？

私たち人間の体温の源は、食物を体内で化学分解することにより発生する熱です。

このように発生した熱によって温められた血液等の体液が、血管などを通じて全身に循環することで、私たちは熱を持つこととなります。



体を冷やす原因

① 下半身の運動不足 ❄️❄️❄️❄️❄️❄️

筋肉の量が落ちると基礎代謝が下がり、体が発熱する量も下がります。特に人間の筋肉の7割以上は下半身に存在していますので下半身の運動不足は体が冷える原因となります。



② 冷房の悪影響 ❄️❄️❄️❄️❄️❄️

夏になると、人の体は暑さをしのぐために自然と基礎代謝が低下し、産熱しにくい状態になります。そこに冷房を利かせて冷やしすぎると、体が冷えてしまうのは当然です。夏の過ごし方によっては、冬に冷えがひどくなってしまう事もあるので、夏の過ごし方にも注意が必要です。

③ ストレス ❄️❄️❄️❄️❄️❄️

ストレスがかかると、緊張のホルモンであるアドレナリンやノルアドレナリンの分泌が高まり、血管が収縮して血行が悪くなり、その結果体を冷やしてしまいます。

④ 入浴法 ❄️❄️❄️❄️❄️❄️

湯船につからずにシャワーだけで済ませている方は多いようですが、これは体を冷やす原因のひとつです。



⑤ 食べ物・食べ方 ❄️❄️❄️❄️❄️❄️

夏に採れる食材や水分を多く含む食材、また、そういった食材を生で食べると体を冷やす可能性があります。

❄️ ❄️ ❄️ ❄️ **体を温めて冬を乗り切ろう** ❄️ ❄️ ❄️ ❄️

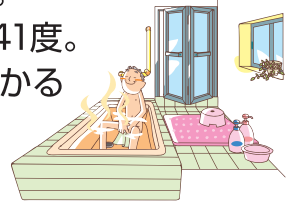
運動法

- 激しいスポーツよりもウォーキングが効果的。
- ストレッチは血液の循環が良くなり、冷えに良いだけでなく、精神的にリラックスでき、ストレスの解消につながります。
- 下半身の筋肉をたくさん使うと発熱量が多くなるため、血液が温まり体全体が温まります。



入浴法

- 春夏秋冬関係なく、しっかりと湯船に浸かることが大切です。
- お湯の温度は38～41度。
- みぞおち辺りまで浸かる半身浴が理想。
- 時間は30～60分。ゆっくり浸かりましょう。



体を温める食べ物

穀類・豆類	もち米 黒米 小豆 黒豆
野菜・きのこ類	かぶ かぼちゃ グリーンアスパラガス 小松菜 さつまいも しその葉 玉ねぎ にら にんじん ねぎ パセリ ピーマン やまいも らっきょ れんこんなど
果物・ナッツ類	ゆず あんず オレンジ ぎんなん 栗 くるみ ごま さくらんぼ ざくろ 松の実 桃 ココナッツ ライチ など
肉・卵	鶏肉 鶏レバー 豚レバー 羊肉 鹿肉 など
水産物	あなご いわし えび かつお さけ ちりめんじゃこ なまこ など
香辛料・調味料	しょうが こしょう 山椒 唐辛子 豆板醤 にんにく わさび 味噌 など
油脂	大豆油 ピーナッツ油 ひまわり油 など

寒い地方で採れる食材・冬が旬の食材・水分が少なく硬い食材は体を温めるといわれています。また体を冷やす食材では、生で食べるよりも火を通して食べる方が体を冷やしていくとされています。

みやこ薬局
冬のおすすりめ商品

くず湯
お湯を注ぐだけの即席くず湯。くず独特の匂いを抑えた京風味。

桐灰
チンしてゆたんぼ
レンジであたためるだけで一晩中足もとあったか。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

みやこ薬局 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)

<http://www.miyako-ph.co.jp>