



冬の「冷え」はこうやって防ぐ！ 温活で元気に過ごそう

一年で最も寒い2月。体の「冷え」が気になる人は多いのではないのでしょうか。「冷えは万病のもと」といわれるように、さまざまな体調不良を引き起こします。体を温める「温活」で冬を元気に乗りきりましょう！

「冷え」のタイプを知って有効な対策を

「冷え」の原因は体の内側と外側にあります。それぞれに効く対策を知って、的確に「冷え」を解消しましょう。

1. 外からの冷え対策

家や職場が寒い、業務上厚着ができないなど、外部からの原因で体が冷えてしまうパターンです。

暖房の温度を上げたり服装を変えたりすることが難しい場合は、以下の対策を試してみてください。

・3つの首（首元・手首・足首）と、おなか、足先を保温する

（カイロ、腹巻き、タートルネックの服やネックウォーマー、厚手の靴下やブーツ、ルームブーツなど）

・保温や発熱の機能があるインナー（下着）を着用する

・お風呂をシャワーですまさずに、湯船にしっかり浸かる（38～40度くらいのぬるめの湯）

・体を締めつける服を着ない

基本は体の冷えやすい部分を温めて、体温を逃がさないようにすることです。また、血行を良くすることも大事なポイントです。

2. 内からの冷え対策

冷たい食べ物や飲み物が好き、食事に体を冷やす食材が多い、運動不足など、体の内側や生活習慣に冷えの原因があるパターンです。これらを改善すれば、冷えも改善することがあります。

以下の対策を試してみてください。

● 適度な運動をする

寒いからといって外出や運動を控えると、熱を作り出す筋肉の量が減って、さらに冷えやすい体になってしまいます。また、体を動かさないと血行が悪くなって、これも冷えの原因になります。ラジオ体操やウォーキングなど、軽めの運動でよいので毎日習慣づけて行いましょう。

● 体を温める食材をとる

冷たい飲み物が好きだったり、冬でも食事に夏野菜が多かったりすると、体が冷えやすくなります。体を温める食材を意識してとり、体を冷やす食材は避けるようにしてください。また、飲み物はなるべく温めて飲みましょう。体を温める食材と冷やす食材は以下を参考にしてください。

<体を温める食材>

根菜（玉ねぎ、にんじん、ごぼう、レンコンなど）、香味野菜（ニンニク、ショウガ、ネギ、ニラなど）、小松菜、卵、肉、赤身魚、チーズ、味噌など

<体を冷やす食材>

夏が旬の野菜（キュウリ、トマト、バナナ、なす、ゴーヤなど）、コーヒー、緑茶、ワカメ、バター、白砂糖、清涼飲料水、アイスクリームなど

体が冷えると心まで落ち込んでしまいます。寒い冬を元気に乗りきるために、温活を始めてみませんか？



全国に広がる家づくりネットワーク

INOS

イノスグループ

株式会社 創建

☎0564-62-7700

