

第10話 からだを温めよう！

2015年1月



新年を迎え、寒さも一層厳しくなりました。今回は、冷えを予防し、病気に負けない体づくりを提案していきたいと思います。冷えは万病のもとです。からだの中から温め、この冬を乗り切りましょう♪

寒い季節になると「手先や足元の冷え」や「一度からだがか冷えてしまうと温まりにくい」と悩んでいる方は少なくないと思います。冷えは女性に多いと言われていますが、男性でも増えてきています。

冷えは血行不良や自律神経やホルモンバランスの乱れ、筋肉量が少ないなどが原因で体温調節がうまくできていない状態です。そして、肩こりや腰痛、生理痛、不眠などの症状を引き起こします。



そこで、からだを温めよう！

からだを温めるとどんな効果が？

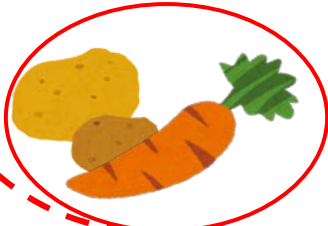
からだがか温まると、血管が広がり血行が良くなります。それによって、筋肉や内臓への酸素や栄養素がさらに多く行き渡ります。老廃物の排泄も促進され、疲労回復や病気の予防につながります。

また、温熱効果や血流促進により、免疫機能も促進されてあらゆる病気の予防や改善につながります。

食事でからだを温める



旬の野菜を！



冬に採れる野菜はからだを温めてくれる働きがあります。**じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根、ゴボウ**などです。つまり、旬の野菜をいただくのが、効果的なのです！



薬味の使用も効果的！
代表的なのは**生姜**です。
さらに**ネギ**や**ニンニク**も効果的です。



避けた方がよい食品は…

からだがかえやすい食品は避けましょう。
素材そのものが、からだを冷やすものもあります。
有名な食品では夏野菜。**トマト**、**なす**、**きゅうり**などは
旬である夏に摂取して、からだをクールダウンさせる働き
があります。



心がけたい栄養素

☆タンパク質：**肉類**、**魚介類**、**玉子**など

タンパク質を摂取すると消化の時に胃が熱を発するので、からだの中から温かくなります。

☆ビタミンE：**アーモンド**、**大根の葉**など

ビタミンEには末梢の血管を広げて血行を良くする働きがあり、手や足の冷えを改善します。

これらをふまえてのおすすめは、**旬の野菜を使った具たくさん味噌汁**です。
生姜をすりおろして添えると風味が増し、さらに効果アップです！！



飲み物でからだを温める



ホットドリンクは正しく選びましょう。
ホットで飲んでいるものでも、からだを冷やす働きがある飲み物があります。
温かくしても逆効果なんてことのないようにしましょう。


からだを冷やす飲み物



意外ですが、**コーヒー**にはからだを冷やしてしまう効果があります。飲めば飲むほどからだを冷やしてしまいます。

ホットにしてもからだを冷やしてしまう飲み物は

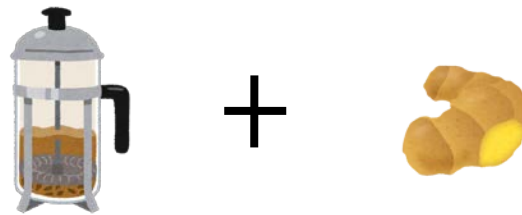
牛乳 緑茶 抹茶 玉露など


 おすすめは…

紅茶か**ウーロン茶**です。前述した生姜を入れた生姜紅茶で効果もアップします。

冷えは体内の過剰な水分が引き起こすと言われています。利尿作用の高い温かい紅茶と生姜を双方取り込むことで、体内を温めて、かつ余分な水分を排出してくれます。

他にも**ココア**や**たんぽぽ茶**、**黒豆茶**がおすすめです。



 効果的な飲み方は？

1日に3度、次のタイミングが効果的です。

☆**朝**：1日のうちで1番寒くなるのが朝です。
ここでからだを温めておかなければ良いスタートが切れません！



☆**入浴前**：風呂上りにからだがか冷えるのを防ぐ効果があります。

☆**就寝前**：からだを温めてから布団に入れば眠りにつきやすくなります。ただし、摂りすぎや、カフェインが入ったものは眠りの妨げになりますのでご注意を。

運動でからだを温める



適度な運動＝ストレッチで冷えを解消

運動をしなくなると血流が滞りがちになり、その結果からだがか冷えてしまいます。そこで、冷えやすい場所だけ適量の運動をすれば、冷えは解消できます。



まずは足先から

もっとも冷える足先から温めると、それだけでも効果は大きいです。

方法①：素足になって、足を伸ばします。テレビを見ながらでもできます。

足の指に力を入れて指間を広げたり縮めたりを繰り返しましょう。

足の指をぎゅっと手で握みます。親指から小指まで一緒に握みましょう。

足の指をつかんだ状態で大きくぐるぐると円を描くように手を動かします。



方法②：椅子に腰かけたままできます。

座ったまま足首を伸ばしたり、ぐるぐる回したりするだけです。30秒ぐらいで良いでしょう。

方法③：電車に乗っているとき、炊事するときなどに立ったままできます。

かかとを浮かせたつま先立ちをします。

そのままキープして3～5秒くらいしたら戻します。

再度、上げ下げを繰り返します。

※高血圧などの持病のある方や、定期的にお薬を服用されている方には不適切な食材や運動もあります。主治医にご相談されることをお勧めします。

からだを温め、この寒い時期を健康に乗り切りましょう！

