

クリニックレポート



今月の話題：温活

日毎に寒さがつのる季節になりました。新型コロナやインフルエンザの懸念もありますが、クリスマス・お正月とイベントを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。

冬を楽しむために、今こそ疲れやすい体を改善しましょう！今月は「温活」についてお伝えします。

「温活」とは・・・基礎代謝を高め、平均体温を上げる。体を温める活動のことです。温活は体の外側だけでなく、内側からも温めることが大事です。

♡「温活」のいいこと♡

- ♡体が温まると血液が全身に巡り、基礎代謝が上がる。
- ♡基礎代謝が上がると痩せやすくなる。
- ♡免疫力が高まり病気になりにくい。

☆温活6

体を温める食材を積極的に食べる。

根菜類：🍠・🥕・玉葱・レンコン・ごぼう

果物類：柿・🍎

香辛料：生姜・唐辛子

発酵食品：ヨーグルト・キムチ

飲み物：お茶・紅茶・ウーロン茶

寒い土地で収穫される食材や旬の果物は体を温める効果があります。



体が冷えやすくなると、心身共に不調を感じやすいです。不調が出る前に「温活」を習慣化して、冬を楽しく過ごしましょう。

身体を温める温活習慣

☆温活1

家事しながら、つま先立ち等“ながら体操”で無理なく筋トレ！

筋肉量を増やせば体を効率良く温めることができます。

☆温活2

寝起きにすぐ白湯を飲む。

体温より少し高い温度の白湯を飲むことで、内臓が温まり働きが良くなります。

☆温活3

毎日、湯船につかる。

お湯の温度は40度のぬるめのお湯に15分間つかりましょう。じんわり汗をかくぐらいの熱さがベストです。



☆温活4

使い切りカイロで部分温めしましょう。お臍の下や仙骨のあたりに貼ると全身を効率よく温められます。

☆温活5

レッグウォーマーやマフラーで体表近くの動脈がある3つの首（首・手首・足首）を意識して温める。



参考文献：2022 秋 健康 主婦の友