

この冬はしっかり温活！冷えは万病のもと

健康推進課（金屋庁舎）
清水行政局住民福祉室

現代人の平熱はこの50年で約1度低下したといわれています。冷えは、ちょっとした不調と思われがちですが、実は万病のもとです。体温が1度下がると代謝が10%～20%悪くなり、免疫力は30%も低下します。免疫力が下がれば体はさまざまなウイルスの影響を受けやすくなり、病気のリスクが高まります。また、代謝が落ちると、肥満やむくみ、便秘、肌荒れなどにつながります。体を温めて血流を促し、体内のバランスを整えましょう。

冷えが引き起こす身体の不調

- 頭髮／抜け毛・白髪・薄毛
- 肌／くすみ・たるみ・しわ・しみ・くま・にきび・乾燥肌・のぼせ
- 歯・口／歯周病・歯肉の変色、萎縮、腫れ
- 目／ドライアイ・老眼・近眼・疲れ目・かすみ
- こころ／イライラ・不眠・不安感

上手に体を温めるコツ

● その他／肩凝り・腰痛・頭痛・だるさ・関節痛・目まい・耳鳴り・月経不順・便秘・下痢・ほてり・むくみなど

効率が高い温めポイントを知って、上手に体温アップしましょう。

① 筋肉をつけて内側から温める

体から発生する熱の約60%が筋肉で作られます。中でも、太ももの筋肉は、筋肉量が体の中で一番多く、太ももの筋トレが熱を作る上では最も効率的です。普段から体を動かし、筋肉をつけるようにしましょう。

② 「ながらスクワット」を続ける

テレビを見ながら、歯磨きをしながらスクワット。すぐに体が温まるので続けやすく、まめに筋肉を動かすことが冷え性の改善にも有効です。

③ ゆっくり入浴、一日一汗

汗が出ると体温が1度上がり、免疫力が5～6倍になるといわれています。

います。10分ほどの心地よく漬かって汗が出るくらいの自分の適温のお風呂で、体を芯から温めましょう。

④ バランスの良い食生活で体温を上げる

● 体を温める大切な栄養素

- ・ タンパク質／筋肉を作り熱を生み出すタンパク質をしっかり取りましょう。特に朝ごはんではタンパク質の比率を高めるのが効果的です。
- ・ ビタミンB1／糖代謝を促進しエネルギーを産生する。
- ・ ビタミンC／鉄分の吸収を促進し毛細血管の機能を保持する。
- ・ ビタミンE／血液の流れをよくする、血液中のヘモグロビンと結びつき全身に酸素を運ぶ。

● 体を温める食材の選び方

- ・ 冬が旬のもの・寒い地域が原産地のもの
- ・ 色が濃いもの（赤・黒・オレンジ）
- ・ 土の中で育ったもの（例さつまいも・人参・玉ねぎ・ごぼう・しょうがなど）

体調は日々の生活習慣が大きく関わっています。新しい年の始まりにご自身の生活を見直し、健康でより良い一年にしていきましょう。



乳幼児を子育て中の皆さまへ
**子育て支援センターは
皆さまの子育てを応援します！**

もしものときの備え
～赤ちゃんを災害から守るために～

- 日時／1月30日（木）10:00～11:00
- 場所／子育て支援センター
- 定員／13組程度
- 参加費／無料
- 申し込み／1月14日（火）8:30～

開設日時など

あそびのひろば	金曜日（1月10日・17日・24日・31日） ※予約制。 詳細は予定表でご確認ください。	10:00～11:00
		14:00～15:00

※実施状況や毎日の予定表などは、町ホームページでお知らせしています。

子育て支援センターでは、一時預かり保育を行っています。
詳しくは町ホームページをご覧ください。
お気軽にお問い合わせください。



子育て支援センター ☎ 090-7966-1697・52-5474（ファクス兼用）