



『冷え』がこんな症状につながることも…。



精神に及ぶ冷え

自律神経が乱れがちになり、顔はほてるのにカラダが冷える、上半身に汗をかくなどの症状が出る。イライラしやすくなったり、進行すればうつ状態になることも。40代以上の女性、高齢者に多い症状。

つながりやすい症状

息苦しい、動悸（どうき）がする、よく眠れない



内臓の冷え

カラダの中心に冷えが集まり、特におなか周り、腰周りが冷えがち。カラダの水分バランスが崩れ、腸、膀胱（ぼうこう）、子宮などの調子が悪くなる。主に20代の男性、20代後半～30代の女性、高齢者に多い症状。

つながりやすい症状

下痢、便秘、頻尿、膀胱炎、むくみ、頭痛、めまい、耳鳴り、関節痛



末端の冷え

血のめぐりが良くないため、心臓から遠いところにある手足の指やふくらはぎ、ひざなどが冷える。特に指先は冷たいだけではなく、シクシクするような痛みを感じることも。20代の女性にも多い症状。

つながりやすい症状

にきび、肌荒れ、抜け毛、切れ毛、爪が割れる、肩凝り、生理がらみの不調

『冷え』撃退！

カラダを温めて健康に！



『冷え』

は、様々な体調不良を引き起こしか

ちと言われます。カラダを温めることの大切さと寒い季節を元気に乗り切るため、暮らしの中ですぐできる温めワザをご紹介します！

『冷え』を あなどることなかれ！

足腰が芯から冷えて辛いのを、ほおったままにしておくと、身体が疲れやすい、よく眠れない、慢性的腰痛などの症状が現れたり、さらに進行すると膀胱炎などの病気につながってしまうこともあります。「寒い季節はどうもいつも体調が悪い」という人は、『冷え』に原因があるのではないかと、疑ってみてください。また、体がちびちびこまったまま運動をしてケガをしてしまった、という人も多いこの季節。『冷え』は決してあなどれません。



カラダを温めるとなぜ良いの？

カラダを温めると…？

血管が太く広がり、カラダ中の血のめぐりが良くなります。



血液の循環がよくなれば…

酸素や栄養をどんどん運び込んでくれます。同時に、カラダから早く出した方が古い老廃物や二酸化炭素も運び出してくれます。そのため、臓器や筋肉の働きもアップします。



- 栄養がカラダ中によく行き渡って、元気に！
- 老廃物がしっかり出されるから、キレイに！
- 疲労物質も早く外に出されるため、疲労回復が早い！
- 免疫機能が高まり、病気予防にもつながる！
- 筋肉も柔軟になるから、ケガもしにくくなる！



血液の役割

血液は、私たちが生きていくのに欠かせない酸素や栄養を、カラダ中の60兆個もの細胞に送り届けてくれます。同時に、カラダの中をめぐりながら、体温を保つ働きも担っています。ですから、貧血ぎみの人は体温を保持していく力が弱くなり、カラダが冷えがちになってしまいます。

カラダを温める効果

体を温めることによって、血管が太く広がり、血液がさらさらとスムーズに流れ、カラダ中の血のめぐりが良くなります。血液の循環がよくなれば、酸素や栄養素を効率よくカラダの隅々まで運ぶことができます。そして、二酸化炭素や不要な老廃物もいち早く肝臓や腎臓に運ばれ、臓器や筋肉の働きをスムーズにしてくれます。

つまり、体を温めて血液の循環をよくすることが、カラダを健康に保つために、とても重要なことだと言えます。

寒い中、ぽかぽかあったかいと、心もカラダもほっこり。
でも、メリットはそれだけじゃありません。
カラダを温めることは健康にとって大切な意味があるんです！



体を温める食べ物

長ネギ、大根、ごぼうなどの根野菜、かぼちゃ、えび、羊肉、ニラ、ショウガ、ニンニク、赤ワイン、紅茶など

体を冷やす食べ物

トマト、レタス、セロリ、きゅうり、なす、あさりなど

※ビールやジュースは直接カラダを冷やしてしまうので注意



ぽかぽか万能ショウガジャム

パンに付けたり、紅茶に入れて、朝一杯のコーヒーの代わりに！

簡単だよ！



ショウガジャム 簡単レシピ♪

★ショウガ 100 g (皮付きのまますりおろす) ★砂糖 100 g
★はちみつ 大さじ2 ★レモン汁 大さじ1 ★水 大さじ1



- ①材料を混ぜあわせてラップなしでレンジで5分ほど加熱する。
 - ②さらに2～3分混ぜながらお好みの柔らかさになるまで水分をとばす。
- ※水分をとばさないと日持ちしないかも。トロ～リが好きな方は早めに使い切ってね。
基本レシピなのでレモン、はちみつはお好み分量で。

すぐできる！ぽかぽか温めワザ

ここからは、カラダを温めて健康になるために、すぐできること、簡単にできることをご紹介！

毎日の生活をちょっと振り返り、ホット＆ヘルシーに過ごしましょう。

【その1】食べて温める

カラダを温めて健康になるには、カラダの内側から、冷えに負けない温かなカラダをつくるのが肝心。色々なカラダの不調の中でも、『冷え』は食べ物でかなり改善できます。食事はもちろん、おやつやティータイムも、カラダを温める食材をかしこくって冷え撃退！

カラダを温める食べ物

一般的には夏野菜はカラダを冷やし、冬野菜はカラダを温める、とされています。とくに『冷え』に効果がある栄養素は、ビタミンEとビタミンC。冬野菜に限らず、ビタミンCを含む果物や、ビタミンEを含む穀物や豆などのほか、発汗作用の高い香辛料などもカラダを温める食べ物の代表格です。

ティータイムも効果的に！

茶葉を発酵させて作る紅茶、ウーロン茶、プーアル茶には体を温める効果が。ほうじ茶や黒豆茶、ココアもお勧めです。一緒にくるみやピーナッツ、栗などのナッツもオススメ。

◆衣類で冷え撃退のポイント

●冷気の侵入をふせぐ

外の冷気を取り込んでしまいやすい手首、足首、首の部分が閉じた衣類を着ましょう。



●下着にこだわる

直接肌にふれる下着や靴下は、とても重要。保温性の高い絹や赤外線加工されたものを選びましょう。

●締め付け、着膨れはNG！

寒いからといって、なんでもかんでも着込んで着膨れてしまっただけはダメ。カラダを締めつけてしまうと、血行が悪くなり冷えを招いてしまいます。

●足元も注意

靴下を履く場合も、まず薄手の化繊靴下を履き、その上にウールなどの靴下を履くと温かさがダンゼン違います。

◆カラダを上手に温めてくれる最強アイテム

●使い捨てカイロ

バッグの中に携帯し、寒いときに下着に貼ると便利。着膨れせず、オシャレの邪魔をしない。

●ネックウォーマー

風に並びかず、マフラーよりフィットする分、保温性が高い。

●5本指ソックス

冷える指先を一本ずつ保温。血流を良くするツボが集中した足首までのものを。

●腹巻き

内臓の冷え対策に一押し！カイロを入れるポケット付きもある。

最強！



◆しながらできる簡単で効果的な運動

●お布団の上で

びよーん

朝起きたら布団の上で、全身を伸ばします。仰向けのまま両手を上げて、つま先から指先までゆっくりしっかり伸ばします。これを3、4回繰り返すと、全身の血行がよくなって温まり、体も目を覚まします。



●歯磨き中

ゴシゴシ

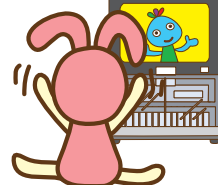
心臓から最も遠く低い位置にある足先は、もっとも冷えがち。そこで、歯磨き中もかかとの上げ下げ運動をして、足先まで血行をよくしてあげましょう。毎朝の習慣にすれば、ふくらはぎの筋肉が鍛えられ冷えにくくなる効果あり。



●テレビをみながら

mmm...

腰のストレッチをしてみましょう。足を大きく開いて座り両手を真上に伸ばしたら、ゆっくり上体を前に倒してそのまま20秒キープ。これを3、4回繰り返します。



【その2】運動で温める

筋肉には脂肪を燃やして熱をつくるはたらきがあるので、筋肉を鍛えれば、熱を作り出す力自体をアップできます。上で紹介するごく簡単な運動を暮らしの中に取り入れてみてください。

【その3】着て温める

カラダを上手に温めるには、衣類の着方や選び方も大切なポイント！寒さのかしい防ぎ方と、温かさの上手な保ち方を知って、冬のスタイルに活かしてみましょ。

【その4】冷やして温める

冷やすことでカラダを温める裏ワザもあり！カラダは寒さ冷たさを感じると、自然と皮膚表面の血管を収縮させ体温の低下を抑えます。冷たい水で濡らしたタオルをかたく絞ってから皮膚をこする冷水マッサージや、風呂あがりには水をかける冷水浴、乾布摩擦などは、こうしたカラダのはたらきを強化し、冷えにくいカラダをつくる方法として効果があります。

寒い季節もあともう少し。家族や友達と楽しい時間を過ごし、ハートから温めて素敵な春をむかえてください！

