

今日も1日お元気で!

—「素敵なからだ」作りませんか—

ヘルシーオフィス フー
代表 徳田 泰子
<http://foo-df.com>
*Vol.204



温

活

～冷え対策に温活はじめませんか～

温活とは、からだを温めて体温を上げ、体調不良を改善する取組み全般をいいます。例えば、からだの中から温める飲み物や食べ物をとる、保温性のよい、あるいは発熱する衣類の着用、湯たんぽなどを活用するなどさまざまです。

また、筋力をアップさせることで基礎代謝を上げることも必要です。今回は、さまざまな温活についてご紹介いたします。



なぜ、温活なのか

「冷えは万病のもと」といわれるほどさまざまな体調不良や免疫力の低下とも関連しています。高齢者や女性は筋力の低下やダイエットなど食事に偏りがみられることもあり、冷えの悩みを抱えている方も多いと思われます。また、コロナ感染の拡大の影響もあり、免疫力向上のための温活が注目されるようになったのかもしれません。



温活あれこれ

●筋力アップ

筋肉は、熱を発生させながらエネルギーを消費し、活動のもとを作り出しています。つまり筋肉量が少ないと冷えやすい状況となるため、筋力アップは大切なことです。ウォーキング、スクワットなどを習慣的に行いましょう。

また、腹式呼吸によって、いつも使っていないインナーマッスル（体内の深いところに位置する筋肉で深層筋を指します）を鍛えることができます。からだの中からじんわり汗をかき温かくなります。

●体操・マッサージ

からだが冷えると血流が悪くなり手の先や足の指先など末端に血流が行き届きにくくなります。手足の指を使ってグーパーを繰り返すと指先の血行をよくします。

加えて体操やストレッチを行い肩こりの改善を。冷えに効くマッサージやツボ刺激で代謝を促し、むくみを改善します。

●食べもの

部屋を暖めると冬でもアイスクリームなど冷たい物も食べたくなります。温活では、からだを冷やさないような食べ物や飲み物を取るようにしましょう。

温める食材：生姜、にんにく、玉ねぎ、ごぼう、ゆず、紅茶、赤身肉など

温める料理：スープや汁物、鍋物など

●あったかグッズ

発熱する衣類、腹巻を活用する。首、手首、足首には、太い血管があるため温めることで血行をよくします。

見ているだけで楽しくなるようなグッズもたくさん出回っています。

このように、からだの中から温める、からだの中を温める、からだの外から温めるなど方法はさまざまですが、ご自分のスタイルに合った方法を継続して生活に取り入れ、病気を寄せ付けない元気なからだで過ごしましょう。

自家製ゆず茶



材 料 4～5杯分

ゆず	1 個	砂糖	50 g
はちみつ	30 g	お湯	1 杯あたり120ml (お好みで調整してください)

作り方

- ① ゆずの皮はしっかりと洗い、横半分に切って種を取り除く。
- ② さらに半分に切り、5mm幅の薄切りにする。
- ③ 鍋に②、はちみつ、砂糖を加えてへうで混ぜながら弱火で3分、ゆずがしんなりするまで加熱する。
- ④ コップに③を入れて、お湯を注いでいただく。