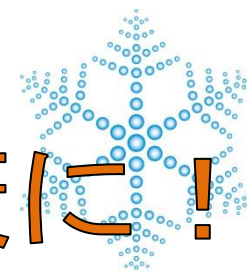


## 寒い冬でも

# 体を温め健康に!



雪が降り始め、本格的に寒さの厳しい季節になりました。冬の外気で体が冷えることで、喉が痛くなったり、鼻水・鼻づまりやせきなどの風邪の諸症状が現れたりすることはありませんか。私たちの体温と、免疫力には深い関係があります。体をしっかり温めて、風邪に負けず、元気に冬を乗り切りましょう。

### 慢性的な冷えには要注意!



人間の体は、内臓のある体の中心部の温度を常に一定に保つために、環境の変化に応じて体温を調節しています。

寒い時は、手足の先端や皮膚表面などの血管を収縮させて熱の拡散を防ぎ、心臓や肝臓など重要な臓器が集まる体の中心部に血液を集めて、体温を維持しようとします。そのため、手先や足元には血液が行き渡りにくくなり、温度が下がり、冷えるのです。

このように寒い時、ある程度手足が冷たくなるのは当然ですが、温めてもなかなか温まらない、いつも体が冷えている、その状態は慢性的に体が冷えている証拠。冷えは「万病の元」というくらい、さまざまな不調を引き起こす原因になります。

### 体温低下による体への影響

体温が下がると、体に色々な影響が現れます。

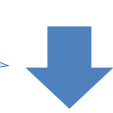


体温が1度下がると...



免疫力

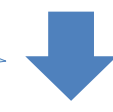
約30%  
低下



体内に入り込んだウイルスや細菌、異物などを排除する力が低下し、さまざまな病気の引き金となります。

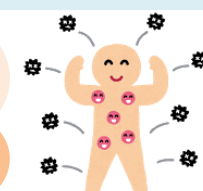
基礎代謝

約10%  
低下



血流の悪化、内臓の働きの低下などを引き起こし、ますます体の冷えを招きます。

体温と免疫力を下げない生活を心掛けることが大切です。



やってみよう!  
冷えチェック



当てはまるものはありますか?  
一つでもチェックが付いたら、冷えているかも?

いつも手足が冷たく感じる。



肩や腰がこる。



いつもお風呂はシャワーだけ。



1日2食のときがある。



運動不足



# 体温アップ！3つのポイント

～ 体の中から温める3つのポイントを紹介します ～

その1

## 体を温める食材や食事をとろう

基本は1日3回の食事。お膳のかたちにする  
と栄養バランスが整います。



### 温野菜のごまあえ

生野菜は体を冷やす作用もあるので、寒い冬は温野菜がおすすめ。

### 豚のしょうが焼き

しょうがの辛味成分ジンゲロールには血流をよくし、体を温める効果があります。肉や魚などのたんぱく質をしっかり食べることもポイント！

### 根菜たっぷりみそ汁

にんじん、ごぼう、れんこんなどの根菜類は体を温めます。たっぷり食べましょう。



その2

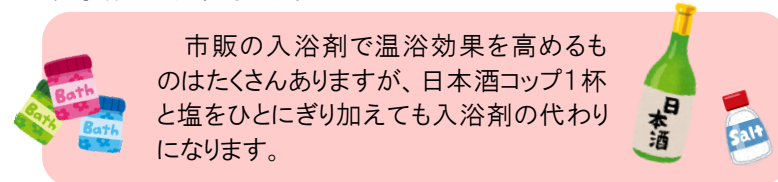
## ぬるめのお風呂でじっくり温まる

38～40℃程のぬるめのお湯に10分以上ゆっくりつかり、末端まで血が巡り、血行が良くなります。

昔から「<sup>ずかんそくねつ</sup>頭寒足熱」と言うように、下半身を温めることが全身を温めるコツです。肩までつかるのが苦手な人は半身浴でも効果的です。



市販の入浴剤で温浴効果を高めるものはたくさんありますが、日本酒コップ1杯と塩をひとにぎり加えても入浴剤の代わりになります。



その3

## こまめに体を動かす

近くの間所までだったら車を使わず歩いたり、家の中では掃除をしたり、こまめに体を動かしましょう。



### 筋肉量増加＝体温上昇

筋肉は最も多くの熱を生み出す器官です。筋肉を鍛えることで自然に体温が上がります。気付いた時に筋トレなどをすると良いですね。



## 旬の食材紹介 12月は“ル レクチエ”

今年も新潟の冬の果物代表格、洋梨“ル レクチエ”の季節がやってきました。三条のル レクチエの多くは大島地区で作られ、今食べ頃を迎えています。ル レクチエは、豊かな芳香と滑らかな舌触りが特徴の洋梨で、果肉に含まれる豊富なカリウムは、高血圧予防に効果があり、食物繊維も豊富です。糖度が15～18度と高く、果糖やブドウ糖を多く含んでいるので、脳や身体の働きをサポートしてくれます。御歳暮としても人気のル レクチエを、是非ご家庭でも味わっててください。



## 一編集後記 編集者のせきらら食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

今回紹介した「温野菜のごまあえ」根野菜を中心に、ご家庭にある野菜をなんでも入れて是非お試しください。

### 【作り方】

にんじん、れんこん、かぼちゃなどの野菜を全てゆで、すりごま(大2)、砂糖(小1)しょうゆ(小1)、食酢(大1)、ごま油(小1)で和える。



## 食育の視点の主要施策(食育の推進と農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進(ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 共食の推進(一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 3 食文化の伝承(食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

## まずは1g塩を減らそう!

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。一日の食塩の目標量を知り、とり過ぎに気をつけましょう。

男性	8g	女性	7g	血圧の高い方や	6g
	未満		未満	治療中の方	未満

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp