



今年の冬は寒さが厳しくなると言われています。布団から出るのがつらい方も多いのではないのでしょうか。食材や食事だけで冷えを改善することはできませんが、改善のためのサポートにはなります。食事で内側から寒さ対策をしていきましょう！！

🔥 大切なのは、「自ら熱を作り出す」こと！ 🔥

人間の体内で「熱を作り出す」とは、エネルギーを生成することです。そこで大切になる栄養素は、炭水化物、たんぱく質、脂質の3つです。血液の循環が悪いと冷えやすくなります。

★筋肉の材料になるたんぱく質を摂りましょう！

体の中で最も熱を生み出すのは**筋肉**です。その筋肉を作る材料となるものは**たんぱく質**です。**肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを、毎食必ず1品はおかずに入れるようにしましょう。**



★よく噛んで食べましょう！

食事を摂ると体内に吸収された栄養分が分解され、その一部が体熱となって消費されます。このため、食事をした後は安静にしているだけでも代謝量が増えます。この代謝の増加を**食事誘発性熱産生**と言います。

食べ物をゆっくり良く噛んで食べることで、内臓の活動が活発になり、エネルギーが使われて熱が発生します。



●体を温めるポイント●

●冷たい飲み物や食べ物を避ける

冷たい飲み物や食べ物は、胃腸が冷え、消化不良を引き起こす場合があります。体を冷やさないように、温かいものを選ぶと良いでしょう。



●生姜を摂る

生姜には、胃腸を刺激し、血流を促進し、体を温めてくれる「**ショウガオール**」という成分が含まれています。これは加熱することで発生する成分なので、加熱して摂取しましょう！



食事以外にもできる対策をしましょう！

★こまめにからだを動かす★



からだを動かすことによって筋肉がつき**基礎代謝量 UP**！体温も上がりやすくなります。スクワットなど、太ももの大きな筋肉を使うトレーニングが効果的です。



★ストレスをためない★

ストレス過多の状態が続くと、自律神経のバランスを崩しやすくなります。すると、「交感神経」優位の状態が続き、体は緊張しっぱなし。末梢血管も収縮し、血行不良から冷えを招きます。



★入浴方法★

お風呂の浮力によるリラックス効果と体温上昇による血行促進効果は冷えに有効です。体を芯から温めるには、**38～40℃**くらいのぬるめのお湯に**15～20分**、全身ゆったりと浸かるのが理想的。入浴剤やバスボムなどを入れても良いでしょう。

