

1月の20日～2月2日にかけて、二十四節季の最後で1年のうち最も寒いといわれる大寒がやってきます。温活を行って寒さに負けず、心も体も元気に過ごしましょう。



**温活とは…** 文字通り**体を温める活動**のことです。体温が下がると血行が悪くなり、内臓や筋肉、メンタルに不調が現れてきます。温活はこれらの不調を予防するほか、太りにくくなったり免疫力が向上するなどのメリットがたくさんあります。



**温活のやりかた** 温活は**継続すること**が重要です。日々のルーティーンとして取り入れやすいものから1つずつ行ってみましょう。



### 朝

朝日を浴びて体内時計をリセット

白湯を飲んで体の内側から温める

ストレッチをして体温UP



### 1日を通して

靴下やカイロ、ひざ掛けを活用し冷えやすいところを温める(首、手首、足首、お腹、腰)

階段を活用し、運動するチャンスを逃さない



### 夜

湯船に浸かってリラックス

入浴後にストレッチやマッサージを行う

入浴前後に水分補給を行う



### すき間時間には、手をグーパー・指をもむ



手足の末端の血流を促すだけでも、体の隅々まで血流が流れ、代謝は上がります。家事の合間や休憩時間などに、手をグーパーしたり、指1本につき10秒くらいもんで刺激を与えましょう。裸足の時は、足の指を動かすのも効果的です。



### 体を温める効果のある食材

体を内側から温めるためには体を温める効果のある食べ物を摂取することが効果的です。

| 食べ物                    | 効果         | 特徴          |
|------------------------|------------|-------------|
| ごぼう、にんじん               | 血行促進       | ビタミン・ミネラル多い |
| しいたけ、まいたけ              | 血行促進       | キノコ類(ナイアシン) |
| 胡桃、サバ、肉、チーズ            | 体の熱をつくる    | たんぱく質       |
| しょうが、しそ、とうがらし、シナモン     | 体を温める、食欲増進 | 薬味やスパイス     |
| 納豆、キムチ、味噌、漬物、ヨーグルト、チーズ | 代謝促進       | 発酵食品        |