

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

朝日を浴びる  
白湯を飲む  
ストレッチをする



### 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)  
適度な運動をする



### 夜

湯船に浸かる  
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、手をグーパー・指をもむだけでも効果的◎



## 体を温める効果のある飲み物を摂取する

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

### ● ココア



ココアに含まれる  
テオブロミンやカ  
カオポリフェノール  
には血行促進効果  
があります。

### ● チャイ



シナモンなどのス  
パイスを使った  
チャイは、血行を  
促進し体を温める  
効果があります。  
手軽に飲める粉末  
タイプもあります。

### ● ルイボスティー



血流を良くして体  
を温めてくれる  
「スーパーオキシ  
ドジズムターゼ」  
という酵素が含ま  
れています。

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日:2025年1月1日

発行:トモグループ管理栄養士会

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

朝日を浴びる  
白湯を飲む  
ストレッチをする



### 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)  
適度な運動をする



### 夜

湯船に浸かる  
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、手をグーパー・指をもむだけでも効果的◎



## 体を温める効果のある飲み物を摂取する

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

### ● ココア



ココアに含まれる  
テオブロミンやカ  
カオポリフェノール  
には血行促進効果  
があります。

### ● チャイ



シナモンなどのス  
パイスを使った  
チャイは、血行を  
促進し体を温める  
効果があります。  
手軽に飲める粉末  
タイプもあります。

### ● ルイボスティー



血流を良くして体  
を温めてくれる  
「スーパーオキシ  
ドジズムターゼ」  
という酵素が含ま  
れています。

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

発行日:2025年1月1日

発行:トモグループ管理栄養士会