

温活とは

身体を温めて冷えを防ぎ、血流を促すことで体調を整える取り組みです。

現代の生活では、冷暖房や冷たい飲食物、ストレスなどにより、体温調整の力が低下しやすいと言われています。身体を温めることで血流が良くなり、免疫機能が働きやすくなります。日々の食事や生活習慣を見直すことが、体調管理につながります。

身体を冷やさない

体を動かす

温かい飲食

湯船につかる



食べる温活のすすめ



冷え性の代表的な自覚症状は「温かい室内でも手や足元が冷える」「下半身が冷えてむくんでいる」などですが、「胃がもたれやすい」「おなかが張っている」などの慢性的な胃腸の不調も実は冷えが原因になっていることがあります。温活の中でもすぐ取り入れられるのが食事や飲み物の見直しです。冷えた飲み物を控えたり、体を温めるといわれる食材を意識的にとり、バランスの良い食事を継続することで、冷えを遠ざけ胃腸の負担を減らすことができます。

薬味・スパイス

血流を促進して体を芯から温めてくれる



肉類・青魚

タンパク質が代謝の過程で熱を生み出す
青魚に含まれるDHA・EPAは血行を促す



根菜類

水分が少なく体を冷やしにくい
食物繊維が豊富で
血糖値の急上昇を抑える



きのこ類

血行を促すビタミンB群、
毛細血管を広げて
血流をスムーズにする
ナイアシンが含まれている



発酵食品

腸の動きを活発にし
新陳代謝を高めて
免疫力を向上させる



カカオ豆製品

血管を拡張して血流を改善し、
長時間体温を維持する
カカオポリフェノールが含まれている



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：2026年2月1日

発 行：トモグループ管理栄養士会

温活とは

身体を温めて冷えを防ぎ、血流を促すことで体調を整える取り組みです。

現代の生活では、冷暖房や冷たい飲食物、ストレスなどにより、体温調整の力が低下しやすいと言われています。身体を温めることで血流が良くなり、免疫機能が働きやすくなります。日々の食事や生活習慣を見直すことが、体調管理につながります。

身体を冷やさない

体を動かす

温かい飲食

湯船につかる



食べる温活のすすめ



冷え性の代表的な自覚症状は「温かい室内でも手や足元が冷える」「下半身が冷えてむくんでいる」などですが、「胃がもたれやすい」「おなかが張っている」などの慢性的な胃腸の不調も実は冷えが原因になっていることがあります。温活の中でもすぐ取り入れられるのが食事や飲み物の見直しです。冷えた飲み物を控えたり、体を温めるといわれる食材を意識的にとり、バランスの良い食事を継続することで、冷えを遠ざけ胃腸の負担を減らすことができます。

薬味・スパイス

血流を促進して体を芯から温めてくれる



肉類・青魚

タンパク質が代謝の過程で熱を生み出す
青魚に含まれるDHA・EPAは血行を促す



根菜類

水分が少なく体を冷やしにくい
食物繊維が豊富で
血糖値の急上昇を抑える



きのこ類

血行を促すビタミンB群、
毛細血管を広げて
血流をスムーズにする
ナイアシンが含まれている



発酵食品

腸の動きを活発にし
新陳代謝を高めて
免疫力を向上させる



カカオ豆製品

血管を拡張して血流を改善し、
長時間体温を維持する
カカオポリフェノールが含まれている



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：2026年2月1日

発 行：トモグループ管理栄養士会