

気軽に読める暮らしのネタ

イノス INOS Monthly マンスリー



News Letter
2019.2 月
Vol201

1年で一番寒い時季！

体を温めるためにできること

新しい年に気分は弾みますが厳しくなっていく寒さには体が縮こまる一方。1年で最も寒い季節に負けないように、体を温める「温活」を取り入れてみましょう。

○胃腸を冷やす食べ物に注意！

体の内側から冷え防止

体の冷えは、外からだけでなく内側からも起きます。冷たい飲み物や食べ物、体を冷やす食料を摂りすぎるのは厳禁。免疫力に大きく関わる腸内細菌の働きを助けるためにも、胃腸を温めてくれる食材を積極的に摂りましょう。



【胃腸を温めてくれる食材】

- ・根菜類（大根・ニンジン・ゴボウ・イモ類など）
- ・低脂肪のタンパク質（豆類・鶏ささみ・鶏胸肉・豆腐・卵・鮭・赤身魚・赤身肉など）
- ・薬味（生姜・ネギ・ニンニク・唐辛子・パセリなど）

※薬味は摂り過ぎると胃腸に刺激を与えるので、ほどほどにしましょう

風邪やインフルエンザ予防に温活を

風邪やインフルエンザの予防にも、温活は効果的です。風邪をひくと熱が出るのは、体温を上げてウイルスを退治しようとするため。つまり、もともとの体温が高ければ免疫力はアップするのです。平熱が35°C台しかない“低体温”の人が増えている現代。正常な免疫力を保てる平熱36.5°Cを目指しましょう。

【体全体を温める温活】

- ・朝食を抜かない（体温を上げるための最初のエネルギーとなる）
- ・首・手首・足首の「3つの首」を冷やさない（太い動脈が通っているため体温が奪われる）
- ・適度な運動をして血行を良くする
- ・お風呂はシャワーで済まらず湯船につかる
- ・腰・背中・足先などの冷えやすい部分にカイロを貼る

また、空気の乾燥も免疫力を下げてしまう原因です。ウイルスの侵入元となる喉や粘膜を保護するためにも、つらい肌荒れやアトピーを防ぐためにも、理想の湿度（50～60%）を保つようにしましょう。

- ・乾燥がひどい日は洗濯物を家の中に干す
 - ・加湿器を使う
 - ・エアコンよりも石油ストーブやファンヒーターを使う
- などの対策が有効です。

全国に広がる家づくりネットワーク

INOS

イノスグループ

有限会社 野中建築工業所
NONAKEN 一級建築士事務所