

# 栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1  
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 81 平成27年8月号

## 内臓の冷えを避け！！

## 夏の冷えを予防しよう！

夏の現代病ともいわれる暑い時期の冷え性。一般的には女性に多く見られる症状ですが、最近では冷えに悩む男性も増えているようです。冷たいものの摂り過ぎや、薄着、運動不足の他、過度な冷房も冷えの要因と考えられます。今回は、様々な不調の原因となる冷えを予防し、“冷えない体”をつくる方法をご紹介します。

### 日々の生活で気をつける“夏冷え対策”

#### 湯船にゆっくりとつかる

ぬるめの温度（38℃くらい）でいつもより心持ち長い時間入ることで、血行が良くなります。



#### 食事の1つは必ず温かいものを

味噌汁やスープなど温かい飲み物を1品とると内臓から冷えるのを防げます。生姜を使った料理も効果的です。



#### 定期的に運動で汗をかく

心地よい汗をかくことも、体の代謝を整え、血液循環を良くします。ストレスも解消されるので毎日涼しい時間のウォーキングがおすすめです。



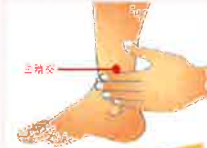
#### 「首・お腹・足首」は冷やさない

1番のおすすめは腹巻です。お腹が冷えることで全身の温度も下がります。首にスカーフを巻いたり、足首までカバーするハイソックスを履きましょう。



#### さんいんこう 三陰交を温める

冷えに効くツボ「三陰交」は内側のくるぶしの1番高い位置から指4本分上の場所にあります。マッサージをするか靴下で温めましょう。



左右3回で体がポカポカに！！

#### 体の芯が温まる 「ねじり腹式呼吸」

1. 椅子に座って上半身を軽く右にねじり、息をすってお腹を膨らませる。
2. 息を吐きながら、体をさらに右へねじる。

毎日暑くて嫌だ～

冷たいものが食べたい

1

毎日、毎日冷たいものばかりではダメよ！！

2

次の日

お腹が痛い…。

冷たいもの食べすぎは胃腸を冷やすよ！！

3

生姜紅茶

今日はこれを飲みなさい。生姜には内臓を温める効果があるのよ。

4

ごぼう、人参、れんこん等の土の中で育つ野菜は体を温める効果があります。