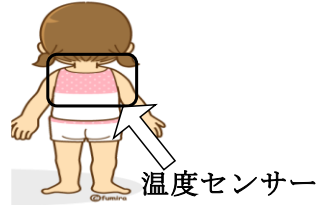


## 寒い冬から体を守る免疫力をアップ！① この冬一推しの冷え対策



11月に入ってからの突然の寒さ。この寒さに体が慣れるまでに約2週間かかるといわれています。これから寒気が南下してきて本格的に冷え込み、冬本番に向かっていきます。寒い冬を元気に乗りきるためには、体の免疫力をアップさせることが大切。体が冷えによる免疫力が低下を防ぎましょう。



### ◇衣服の調節で暖かくする秘訣

#### 1 まず、腹部を温めましょう。

人間の体は内臓部分の体温を保つことを最優先させる仕組みなので、まず温めなければいけないのは内臓が集まる腹部。腹巻きが効果的です。

#### 2 「温度センサー」の首から肩甲骨、二の腕を冷やさない。

この「温度センサー」が寒さを感知すると体は冷え始めるので、ここを温めることも重要です。寒い外に出る前の家の中でマフラーなどをまいて首を冷やさないようにするとよいでしょう。いくら手足を防寒しても腹部や「温度センサー」が冷えると手足は冷えてしまいます。

#### 3 下半身もシッカリ保護しましょう

下半身は、ズボン、スカート、ゆるめのスパッツ、靴下、手袋で末端の防寒をすると良いでしょう。特にエアコンの暖房では足元が暖まりにくく足から体が冷えるので、授業中だけでも長いソックスをはいて肌の露出を避けましょう。但し足の締めすぎは血流を悪くし体を冷やすので逆効果。締め付けの少ないものをはきましょう。

### ◇朝食を食べて内臓を温めて、冷えを解消

冷えない体を作るために大切なのは、服装だけでなく、食事も大事です。朝は体温が低くなっていますが、朝食を食べることで体温は上がります。



ゆで卵



チーズトースト

#### 1 温かいタンパク質が体を温めます。

ゆで卵や豆腐の味噌汁など温かいタンパク質は体を温めるのに効果的です。



ホットミルク



豆腐の味噌汁

#### 2 旬の根菜類とショウガは体を温めるのに特に効果大。

冷えが特に気になるときはショウガを積極的に取り入れましょう。粉やチューブ入りの物でもかまいません。加熱するとより効果が高まるので、温かい食事やスープに加えると良いでしょう。

#### 3 飲み物は温かいものか常温のものを飲もう。

飲み物は温かいものや常温のものを心がけてください。冷たい飲み物は、最も温めておくべき内臓部分の温度を下げてしまいます。

### ◇手足の冷え対策は、「血管伸ばし体操」がお勧め

体温調節をしている血管。手足の先を温めてくれるのは、温かい血液です。でも、手足の冷たい冷え性の人は、この血管が硬くなって手足の先まで血液が届きにくくなっていることが考えられます。そこで、「血管伸ばし体操」ストレッチをして、手足の先まで温かい血液が行き渡るようにしましょう。

(NHK「あしたが変わるトリセツショー 冷え症のトリセツ」を参考にしました。)

関連する番組の URL → [「冷え症」のトリセツ - あしたが変わるトリセツショー - NHK](#)

[改訂版！「血管」のトリセツ - あしたが変わるトリセツショー - NHK](#)

