



栄養だより

くすもと内科クリニック 栄養相談室

2019年 新年号

あけまして おめでとうございます。
今年も皆様にとって良い一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。
どうぞよろしくお願い致します。



低体温を防ごう～！

今月のテーマは『**低体温**』です。体温が低い「低体温の方」は生活改善が必要です。健康に寒い冬を乗り越えるために体温アップ！していきましょう～!(^_^)!

低体温とは？

からだの中心部が**35°C以下**の場合を言います。

- ・自覚しにくい
- ・冷え性とは違う

ちなみに・・・

冷え性とは？

からだの中心部が**37°C以下**の場合を言います。

- ・自覚あり
- ・手足の先が冷たい



低体温の主な原因は？

○体温調節機能の低下
ストレス、冷やす食べ物の摂りすぎ
塩分の摂りすぎ

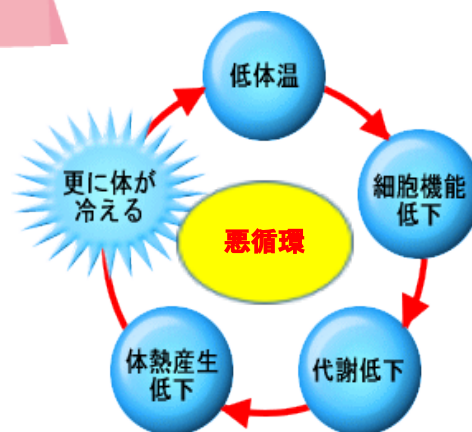
○運動不足による筋力の低下



理想の体温は・・・
36.5°C～37.0°C

★体温が1°C下がると？

- 免疫力が37%低下**
⇒病気やウィルスから身体を守る力が低下
- 消化酵素の働きが50%低下**
⇒食べても「栄養」が十分に利用できない
- 基礎代謝12%低下**
⇒太りやすく痩せにくい





普段、何気なく口にしている食べ物にも、「身体を温める物」と「冷やす物」があります。

冷たい飲み物やお食事、甘いものばかり食べていると内臓を冷やしてしまいます。

できるだけ身体を温める食べ物を意識して選択してみてくださいね。そして朝食もしっかり食べましょう。お酒を飲みすぎない、たばこは控えるようにしましょう。

	温める食べ物	冷やす食べ物
主食	ご飯、もちなどの 米製品	パン、うどんなどの 小麦粉製品
主菜	卵、赤身肉、青魚などの 生鮮食品	食品添加物の多いソーセージ、ハム類、練り製品などの 加工食品 、 インスタント 、 レトルト食品
副菜	寒い地方で産出された食べ物、冬が旬の食べ物(かぶ、かぼちゃ、人参、大根、ごぼう、レンコン、生姜、ねぎ) 芋類、豆類	夏野菜、葉物野菜
果物	寒い地方で採れるもの りんご、ぶどう、さくらんぼ	すいか、メロン、柿、南国産のバナナ、マンゴーなど
飲み物	紅茶、赤ワイン、紹興酒、日本酒、ココナッツミルク、葛	コーヒー、緑茶、牛乳、清涼飲料水

生活の中で体温を上げるには・・・

● **足湯や半身浴をする**・・・血行促進、代謝アップ！汗を出すことも大切です。

シャワーのみでは、カラダの表面しか温まりません。

● **睡眠をしっかり取る**・・・

睡眠不足すると自律神経が乱れ、血管を圧迫し冷えやすくなります。



● **適度な運動やストレッチをする**

⇒**筋肉アップ！足の強化！血行が良くなる！ストレス解消！**

体が固いと血流も滞ります。ストレッチをして体(筋肉)を柔軟させることで血液やリンパの流れが促進されます。掃除や洗濯、買い物など日常生活で身体を動かして、**筋肉**を積極的に使いましょう。

また、踏み台運動や散歩、ストレッチなど無理なく続けられる運動を取り入れると良いですね。**筋肉**を鍛えることで基礎代謝も高くなり体温も上がりやすくなって、ストレス解消等にもつながり一石二鳥ですね ^^♪

● **足裏マッサージをする**⇒胃腸・臓器の働きを活発にして**免疫力・代謝アップ！**

● マスク・マフラー・腹巻などの防寒具で身体の熱を逃さないようにしましょう。

● 夏でも日中は、靴下、ストッキングなど履くといいですね。

冷えると代謝を下げてしまいます。薄着、生脚は控えましょう。

● 夜は靴下は履いて寝ない。寝る前に脱ぎましょう。

