

11月8日は立冬。いよいよ冬の始まりですね。朝晩冷え込むことが増えました。気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。

さらに、寒さと一緒に体温が低下してしまうと、感染症に勝たなくなってしまいます！

簡単に取り入れられる、体を温める方法をお伝えしていきます。

温活のすすめ

～体を芯から温めること～

①【朝ご飯】

「登校前に、何か一口」の習慣をつけよう

- 睡眠中に低下した体温を上昇して、脳や身体機能を起こす効果あり！
- 食事を摂ると体が燃焼活動を始め、体温が上昇します！
- 免疫力UPに加え、集中力UP、ケガの防止にもつながります！

*何を食べた方がいい？

①炭水化物(脳の栄養に必要)
-ご飯、パン、麺、シリアル

②タンパク質(筋肉や臓器をつくる。体温を上げる。)

③ビタミン、ミネラル(体の活力)



*このような組み合わせは、いかがですか？

 ごはん・みそ汁・焼き魚・ヨーグルト・ミニトマト	 ごはん・卵焼き・ヨーグルト	 おにぎり・ヨーグルト・キウイフルーツ	 パン・牛乳・ゆで卵・サラダ
 パン・牛乳・目玉焼き・みかん	 パン・牛乳またはヨーグルト・チーズ	 牛乳・バナナ	

②【入浴】

- 冷えた体を温め、血行を促し代謝を高めてくれる効果があります。40℃前後のお湯に、10-15分毎日浸かるようにしましょう。
- 体を芯から温めることができ、継続することで冷え改善に繋がります。冷え性の方は、入浴剤を使って入浴による温浴効果をさらに高めることが効果的です。

③【保温】

●カイロなどを上手に使う。体の部位の中でも、お腹、腰などの、大きな血管が通る部位を温めましょう。全身が温まります。ヤケドには十分注意してください。

