

# “冷え”に注意！！



# “冷え”を改善する生活習慣

## 朝食をとる

朝食をとることで1日の活動に向けて、寝ている間に低下した体温を上昇させます。



## 運動・筋トレ

筋肉を動かすと熱が産生されます。



## 温かい食事

冷えて緊張した体が緩み、血流が良くなって体が温まります。



## 入浴

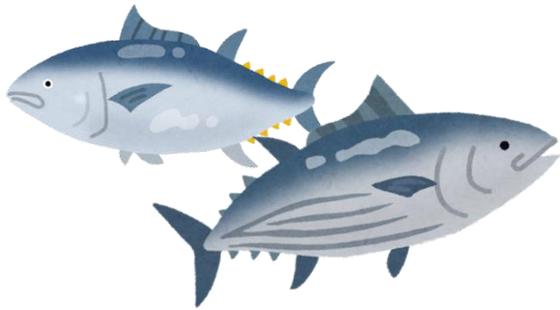
ぬるめのお湯につかることで、血行がよくなります。40℃以下のお湯に15分~20分程度つかりましょう。

※柚子風呂も効果的!!



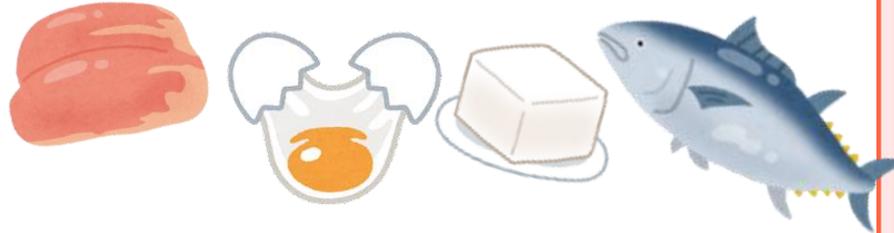
冷えの原因は偏った食生活や筋力不足などによる血行不良によるものといわれています。冷え解消のためには、まず食生活を見直し、適度な運動をおこないましょう。

# 体を温める食材



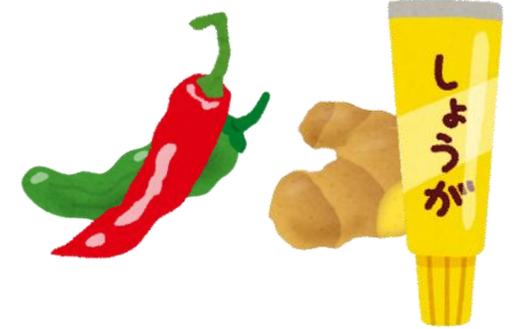
## まぐろ・かつお

たんぱく質をエネルギーに変えるビタミンB6を多く含む



## 肉・魚・卵・大豆製品

筋肉を作るたんぱく質を豊富に含む



## 唐辛子・生姜

発汗や血行を促進して  
体温上昇



## 人参・ごぼう・りんご

冬に旬を迎える食材や寒冷な地域でとれる食材は身体を温める効果が。



## にんにく

血液の流れをよくする



## いわし・さんま

豊富に含まれているEPAで血液の流れをよくする。たんぱく質も豊富



## ナッツ類

豊富に含まれている  
ビタミンEで血行を促進

# 冷え性におすすめのスパイス

スパイスを取り入れて体の芯から温めてみませんか。

## ジンジャー (生姜)

血行促進・発汗作用。



## クローブ(丁子)

血行促進作用  
腸内環境を整える  
作用も有。



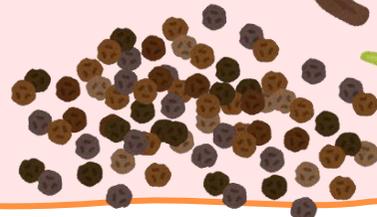
## シナモン (肉桂)

血行促進作用。  
高い抗酸化作用もあるので、  
アンチエイジングの効果も  
期待できる。



## ブラックペッパー (黒胡椒)

血行促進作用。  
様々な色のものがあるが、  
どれも同じ作用がある。



## カルダモン (ショウズク)

ショウガ科のスパイスで  
発汗作用がある。  
健胃効果もあるため、  
消化を助けてくれる。



お好みに合わせて紅茶などの飲み物にブレンドすると  
手軽にスパイスを取り入れることができます。

特に発汗作用や血行促進効果のある「葛湯」にブレンドすると効果的。  
あらかじめスパイスとブレンドされている飲み物も販売されているので  
お好みの飲み物を探してみてもいいかもしれません。

