



健康メモ

1964年創立
共立給食株式会社

2025年 12月

身体を守るぽかぽか習慣

「冷えは万病のもと」と言われるように、冷えは様々な病気や不調を引き起こします。身体を温めると、全身の血行が良くなり、免疫細胞や代謝機能も良好に保たれます。今年の冬は、冷えから身体を守る「ぽかぽか習慣」を始めてみてはいかがでしょうか。

《 冷えの原因 》

①熱を作れない(代謝の低下)

食物が消化吸収されて代謝される過程で熱が作られるため、食事を抜くと体温が上がリません。また、筋肉はエネルギーを消費しながら熱を発生している熱源であるため、筋肉が少ないと熱の産生も少なくなります。

②熱を運べない(血行不良)

熱は血液によって運ばれるため、じっとしている状態では血流が滞り、手足など先の方まで熱が届きにくくなります。また、ストレスや睡眠不足などにより交感神経優位の状態が続くと、血管が収縮し血行不良となり、冷えを招きます。

③熱を調整できない(外的要因)

薄着でいると、身体の熱が外に逃げやすく、冷えにつながります。また、冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎると、内臓から冷えてしまいます。

参考：日本予防学会HP

冷えを避け、体を温めるポイント

冷えを放置すると免疫力が低下し、風邪やインフルエンザなどの感染症や喘息などのアレルギー疾患にかかる危険性が高まります。

熱を作る(代謝アップ)

- ・ 1日3食規則正しく食べる
- ・ 食事はよく噛んで食べる
- ・ 筋トレをする



熱を運ぶ(血行改善)

- ・ ウォーキングする
- ・ 湯船につかる
- ・ 足浴・手浴も効果的
- ・ ストレッチやマッサージをする
- ・ 睡眠をしっかり取る
- ・ ストレス解消・気分転換をする



熱を調節する

- ・ お腹、腰、太ももを温める
- ・ 首、手首、足首を冷やさない
- ・ マスクで冷たい空気を身体に入れない
- ・ 料理や飲み物は温かいものを摂取する
- ・ 体を温める食材を使う



★食事で身体を温めましょう!

【身体をあたためる食材】

- ・ 香味野菜(生姜、ねぎ、にんにく等)
- ・ 香辛料(コショウ、唐辛子等)、
- ・ 根菜類(大根、人参、ごぼうなど)
- ・ 青背の魚(あじ、さば、ぶりなど)



今年も一年間ありがとうございました。
身体を温めて免疫力アップし、健康で楽しい新年を迎えましょう!

