

～ からだ ひ ちゅうい 体の冷えに注意 ～

ゆき きせつ あさばんきおん ひ こ さむ いちだん きび
雪の季節になりました。朝晩気温が冷え込み、寒さが一段と厳しくなってきました。
からだ めんえきりよく たいおん ふか かんけい たいおん さ めんえきりよく いじょう ていか
体の免疫力は体温と深い関係にあり、体温が1℃下がると免疫力が30%以上も低下すると
いわれています。これからの季節は風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症など
の流行が心配されます。
ひ つづ ちやくよう てあら か からだ ひ たいちようかんり
引き続きマスク着用、手洗い、うがいを欠かさず、また体を冷やさないように体調管理に
じゅうぶん き くば
十分気を配りましょう。

ひ たいさく 冷え対策のポイント

●朝食をとる

あさ はん いちにち
朝ご飯は一日をスタートさ
せる体のエネルギーです。
ね あいだ さ たい
寝ている間に下がった体
おん あ
温を上げるもとになります。



●朝の光を浴びる

あさ ひかり あ
太陽の光を浴びることで、
たいないどけい たいおん
体内時計がリセットされ、体温
あ からだ かつどう はじ
を上げるために体が活動を始
めます。



●体を動かす

からだ うご
体を動かすと血行が良く
なっ て しんちんたいしゃ たか
なって新陳代謝が高まった
り、汗をかいて汗腺
あせ かんせん
の働きが活発にな
はたら かつぱつ
ったりして体内で熱
たいない ねつ
がつくられます



しょうたくい ふじさきし ほ こそんせい 嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



ふゆ しゅん くだもの 冬の旬の果物・りんご

りんごにに含まれるポリフェノールは体の免疫力を高める働きがあり、風邪など感染症
の予防に効果的だといわれています。また消化も良く整腸作用があります。りんごポリフ
ェノールは水に溶けにくく熱にも強いので、食欲がない時はすりおろしたり、過熱して食
べても良いです。

★ えいよう コーナー ★

やさい ひ たいさく 野菜は冷え対策に！

やさい ふく
野菜に含まれるビタミンには、冷え性に効果があるものも多く含まれています。
やさい なか ふゆ しゅん じめん した やさい からだ あたた こうか
野菜の中でも「冬が旬」で「地面より下にできる野菜」には体を温める効果があると
いわれ、とく たま にんじんなどあります。献立に入れていることも多い食
さむ じき とく のこ た
材なので、寒くなるこれからの時期は、特に残さないように食べましょう。