



寒い冬を乗り越えよう！

体を温める食事のポイント！



日ごとに寒さが増してきて、「冷え」に悩む方も多いのではないのでしょうか。体を温め、風邪を予防するためには、日常の食事や生活習慣が重要です。

Point! 【①朝食を食べよう！】



体温は起床時が最も低く、起床後に朝食を摂ることによって急激に上昇し、昼過ぎから夕方まで緩やかに上昇した後、夜間に向かって下がっていきます。そのため、朝食を抜いてしまうと体温が上がらないまま1日をスタートすることになり、冷えを感じやすくなってしまいます。

Point! 【②タンパク質を食べよう！】



女性では約8割、男性でも4割以上の方が、冷えの自覚があるといわれています。

女性の方が冷えを感じやすい理由としては、熱を生み出す主な器官である筋肉の量が男性と比べて少ないことが挙げられます。そのため、肉や魚などのたんぱく質を多く含む食品を積極的に摂り、筋肉量が不足しないようにすることが大切です。

Point! 【③体を温める食材を食べよう！】

食べ物には体を温める、または冷やすという働きがあり、旬を迎える食べ物はその季節に合った働きをしてくれます。寒さが厳しい季節には、生姜、ねぎ、にんじん、ごぼう、小松菜、れんこんなどの冬が旬の食べ物を食べて体を内側から温めましょう。

温活で冬を元気に乗り越えましょう！

