



この度は、当薬局をご利用頂きありがとうございます。
今月は『温活』についてのお話です。

◆温活とは

温活とは、**体の中から温め、本来持っている体の力を目覚めさせる**ことを意味します。体を温めると基礎代謝が上がり、基礎代謝が上がることによって様々な不調を解消し、本来の健康な体を取り戻すことに繋がります。暖房器具に頼らず基礎代謝を上げるための体の温め方は、大きく分けて2つあります。

1つ目は体を外側から温める方法。
2つ目は体の内臓を温める方法です。

体を温めるために体を冷やしてはいけません。
温活を始める際は、**体を冷やす食べ物**をなるべく減らすように心がけましょう。**コーヒー、お菓子、果物、小麦食品**などは体を冷やすと言われています。



◆体を温める食材

血流アップのために、積極的に食べたいのがシソやネギといった薬味になる野菜です。中でも**おすすめなのがショウガ**です。

ショウガは、血管を健康に保つほか、胃液の分泌を促し、腸を整えたり肝臓の動きを保護したりと、様々な効果があると言われています。皮ごとすりおろしたショウガ汁を、おひたしやみそ汁に加えると、あますことなく食べることができます。

生野菜や果物は身体を冷やすので、同じ食材でも煮たり焼いたり、また天日に干したりと**熱を加えたほうが、身体を温める効果が出てくる**ようです。

◆自分の平熱が何℃なのか

人間の理想体温は、36.5～37.0℃といわれています。ところが、いま体温が**35℃台の「低体温症」**の人が増えています。ある医療機器メーカーの調査によると、この50年間で子供の平均体温が約1℃も下がっているそうです。

体温が1℃下がると、**代謝が10～20%、免疫力は30%も落ちる**といわれています。ウイルスや紫外線・ガンなど体が日常さらされている攻撃に対処する機能が働きにくくなり、影響を受けやすくなってしまいます。また、体温が下がると血液の流れが滞り、栄養も酸素も行き渡らなくなります。そこに老廃物がたまると、これによって病気や老化がぐっと進んでしまうのです。

◆現代人は冷えやすい

車やエスカレーターなど乗り物が発達したことで、運動をしなくなり、筋肉がつかなくなったことも冷えやすい要因です。**体の熱をつくる3割は筋肉によるもので**、筋肉が少なくなると熱の産生量は少なくなって、結果、冷えやすい体になってしまいます。

現代社会ならではの**ストレス**も、血管を収縮させて血の巡り・血行を悪くし、冷えの原因となります。

ぬるめのお湯にゆっくり浸かったり、体を動かし代謝をあげることで免疫力も上げて風邪に負けない体を作りましょう。



★ご不明な点がございましたらお気軽にご相談ください★
町田市原町田4-2-2 メディカルスペース町田1F 042-705-7818