

SDC Nutrition News

vol.6

寒い冬こそ冷え対策！

ポカポカな冬を過ごそう

気温がグッと低くなり、寒さが身に染みる季節になりましたね。
冬といえば手足が冷たくなったり、「**冷え**」に悩む方も多いと思います。
そこで今回は**冷え対策**と、からだをポカポカにする秘訣についてお伝えします！

冷え症の原因って何？

冷え症の原因は**血行不良**が大きく関わってきます
基礎代謝の低下や食生活、過度なストレス、
自律神経の乱れなど
様々な体と心の不調が冷え症の原因に



冷えは万病の元
とも言われます！

冷え対策①運動

体を動かすことで血流が良くなり、
体温の上昇につながります！
簡単なストレッチやジョギング、
ウォーキングなどがおすすめです

冷え対策③入浴

38~40℃のお湯に20分程度
ゆっくり入りましょう！
シャワーだけだと体が冷える
原因となります

冷え対策②食事

食事は体のエネルギー源になり、
体温を上げるために大切です
特に体を温める食材を
積極的に食べましょう！
例：生姜、ねぎ、にんじん、ごぼう
など

