

近大農学部 医務室だより



～栄養まめ知識 体を温めて寒さに負けない体を作ろう編：その2～2月号

厳しい寒さが続いています、いかがお過ごしでしょうか。さて今回も、1年で最も寒いといわれている2月を乗り越えることができる体づくりについて紹介します。

運動しよう！

寒いと体温を上げるためにエネルギーを使用するので、冬は基礎代謝が上がります。つまり冬は同じ運動量でも夏に比べて効果的な代謝運動が出来る季節です！

冬の運動をする際の注意点

- ①こまめな水分補給を欠かさない
- ②準備運動とクールダウンを行う
- ③冬でも日焼け対策
- ④衣服を重ね着するなど工夫し体温を逃さない

運動後はたんぱく質を摂取することがおすすめです!!
運動で使った筋肉に栄養を補うことで、効率的に筋肉をつけることができ、太りにくい体づくりにも効果的です。



体を温めるエクササイズ

筋肉量が不足すると、血流が滞り冷えの原因に。また、手足の冷えは睡眠を妨げ大きな要因となります。そこで、少しでも体を動かして寒い冬を乗り切りましょう！

就寝前の血流改善エクササイズ

- ①仰向けで寝る
- ②天井に向かって真上に両足を伸ばす
- ③足の指を20回ほどグー・パーする
※パーの時に指が離れるように！

つま先立ちエクササイズ

- ①椅子や壁でバランスをとり、立つ
- ②つま先立ちになる
- ③床に付かないくらいギリギリまで踵を落とす
- ④この動作を30回繰り返す



*体を温める食事については1月号を参考にしてください

コラム

飲食時の飛沫防止を心掛けましょう！

飲食を共にする場合の対策について紹介します。

飲食時は黙食、飲食以外の行動(食前食後の会話等)では、必ずマスクを着用しましょう！

また、アルコールで手指の消毒をこまめに行うことや箸・スプーンなどを共用しないことにも注意しましょう。

同席のグループ内でのソーシャルディスタンスを大切にしましょう！
テーブルなどに着席するときは、向かい合わせではなく互いに斜め向かいになるようにすることも有効です！

