

# 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～1月号

新年明けましておめでとうございます。1月は寒さが本格化し、体調を崩しやすい月です。そこで、今回は寒さに負けない体作りについてお話しします。

## 体を温めて寒さに負けない体を作ろう

「冷えは万病のもと」というように、体温が下がると免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。そのため寒さが厳しい今の季節では体を温めることが重要です。



### 体を温める食材を食べよう

体を温める食材を食べることで、体温を高め免疫力を高めることができます。

#### 体を温める食材例：ねぎ・にら・生姜

→ねぎに含まれる「アリシン」や生姜に含まれる「生姜オール」は血管を広げ血流を促進させ、体を温める効果があります。

### 首・手首・足首を温めよう

首・手首・足首の体表近くには、大きな血管が通っています。そのため、3つの「首」を温めることで血液が温められ、体温が上がります。外に出る時は、マフラーや手袋、長めの靴下を着用し冷やさないよう心がけましょう。



## コラム

### 鏡開きについて

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を松の内が終わった後におろして食べ、1年の無病息災を願う行事です。ちなみに「開く」というのは「切る・割る」という意味です。しかし餅を切るとは切腹のイメージがあることから、末広がりを意味する「開く」の文字が使われるようになったといわれています。



感染リスクが高まる「5つの場面」に気をつけましょう。

・・・QRコードを読み取ってみましょう！

また換気をよくして三密を避けるとともに、手洗い・マスク着用の徹底を！（参考：内閣官房）



QRコードはこちら！