

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 体を温めて寒い冬に負けない体づくり編～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づくりについてお話しします。

体の中からぽっかぽか大作戦

「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となります。

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、体温を上げ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。この3つの「首」を温めると血液が温められ、体温が上がります。外に出る時は、マフラーや手袋、長めの靴下などを着用し、また貼るカイロを背中や腰などに貼り冷やさないうよう心がけましょう。

コラム

人日の節句について

人日（じんじつ）の節句というとピンとこないかもしれませんが、「七草の節句」というといかがですか？春の七草を使い作ったお粥をいただき、暴飲暴食で疲れた胃腸を労り、一年間の無病息災を願う行事です。



春の七草（せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）

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・うがい・マスク着用の徹底を！（参考：内閣官房）



QRコードはこちら！