



身体冷えていませんか  
明日の身体を守るのはあなたの心がけ

# 冷房、アイスクリーム、冷たい飲み物…

冷房病という言葉が生まれた現代は、快適な環境を追求するあまり空間を冷やしすぎるという傾向があるようです。加えて、冷たい食べ物・飲み物を好んで食べるという食生活の変化もみられます。江戸時代は、真夏でも熱燗を好み、薬売りは熱い薬湯を売っていたと言います。昔の人は夏こそ身体を温めるという食生活を送っていました。

外側と内側からの冷気が冷えを引き起こす、現代病の一種ともいえる夏冷え。ほうっておくと、胃腸の働きが弱まり、冬の免疫力を低下させてしまいます。

冬に体調を崩しやすいと感じている人は、夏の過ごし方を変えてみてはいかがでしょうか。



## 1. 水分の摂り方に気をつける

胃腸を冷やさないために、常温のもの・温かい飲み物を選びましょう。

熱中症対策にもこまめに水分を摂ることは必要です。

スポーツなどで大量に汗をかいた時には塩分を含むスポーツドリンクや塩水を。

## 2. 良質のたんぱく質を3食でしっかり摂取する

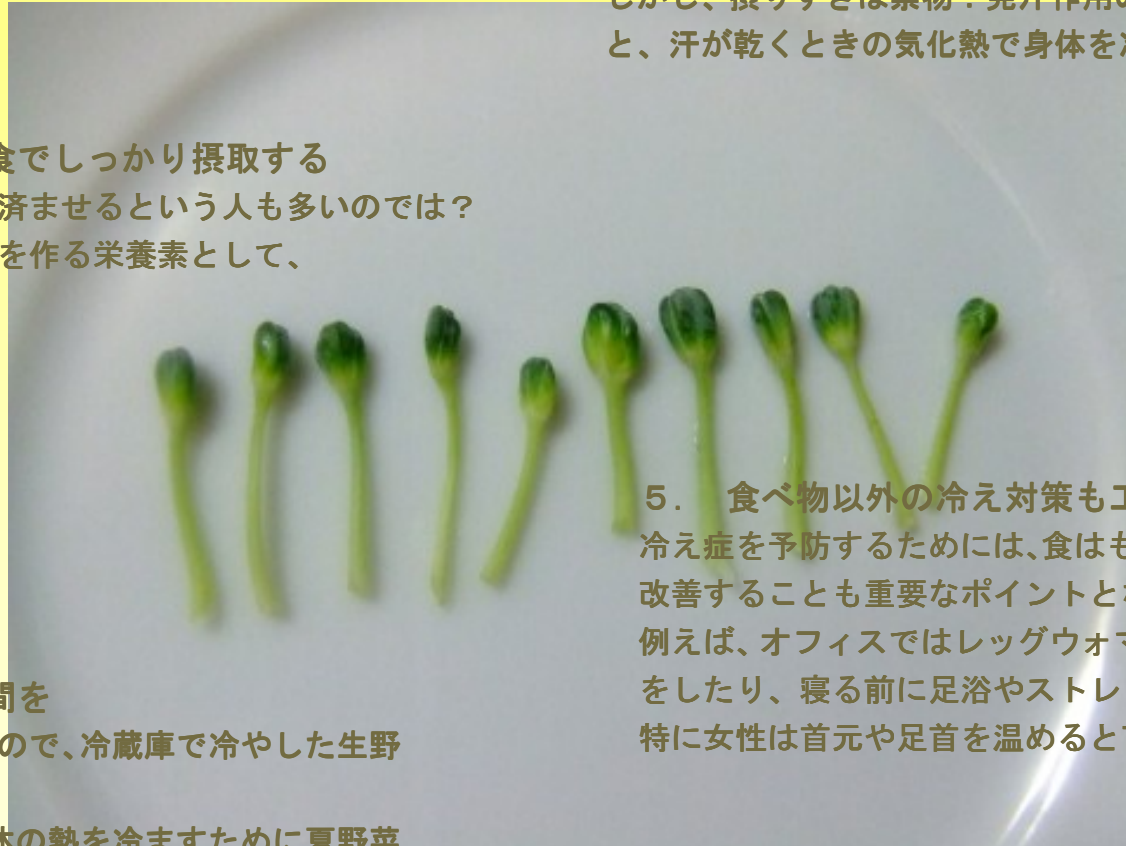
そうめんやざるそばだけで軽く済ませるといふ人も多いのでは？

特にたんぱく質は、筋肉や血液を作る栄養素として、身体の保温力を高めます。

## 3. 夏野菜は調理する一手間を

夏の食材は熱を冷ます力があるので、冷蔵庫で冷やした生野菜は胃腸を刺激します。

冷房機能がなかった時代は、身体の熱を冷ますために夏野菜の効果を利用していましたが、寒いぐらいの室温の中では、加熱して温めるといふ一手間が必要なのです。



4. お酢やスパイスを適度に使って血流を促し、食欲UPを！  
血行促進、胃腸への適度な刺激は食欲を助けます。

しょうが、にんにく、ねぎ、こしょう、唐辛子など身体を温めるスパイスを少し取り入れましょう。

しかし、摂りすぎは禁物！発汗作用のある激辛の食べ物ばかり選んでいると、汗が乾くときの気化熱で身体を冷やします。

## 5. 食べ物以外の冷え対策も工夫する。

冷え症を予防するためには、食はもちろん服装などライフスタイルを改善することも重要なポイントとなります。

例えば、オフィスではレッグウォーマーや靴下、膝かけなどで冷房対策をしたり、寝る前に足浴やストレッチするだけでも改善されます。

特に女性は首元や足首を温めると下半身の冷えに効果的です

ちょっとした工夫で明日の健康が約束されます。  
そんな皆さまの健康的な暮らしをサポートできるのが  
ハウジング・ステーションLaLaの家づくりです。  
一度、ぜひ足をお運びください。。。