

保健二ユース

冷えを予防しましょう

2015年が始まりました。まだまだ寒い日が続きますが、みなさん体調はいかがでしょう？最近、体の冷え（低体温）による健康への影響が話題になっていきます。そこで、今回の広報では、低体温と体の健康について取り上げたいと思います。

低体温とは？

近年、低体温の大人や子どもが増えています。「低体温」と聞くと、雪山で体温が下がって意識がなくなってしまう状態をイメージしがちですが、それとは異なります。低体温とは、基礎体温が36℃以下であることをいいます。ちなみに、健康な人の基礎体温は約36・5℃だそうです。

冷えは万病の元

体が冷えると、頭痛や肩こり、足のむくみ、不眠、肌荒れ等さまざまな不調が生じます。近年の研究では、低体温の人は、感染症やがん等の生活習慣

病になりやすいことがわかってきています。体温の低下は、免疫力の低下、基礎代謝の低下、体内酵素活性の低下につながるとされています。ちなみに体温が1℃下がること、免疫力は30%低下するそうです。

低体温の原因

低体温は生活習慣による原因も多いようです。みなさん、以下に該当する例がありますか？

- 低体温の原因となる生活習慣の例
- ・ 冷たい物や甘い物の食べ過ぎ
- ・ 栄養バランスの偏り
- ・ 体の保温不足
- ・ 冷暖房などが整いすぎている環境
- ・ 運動不足
- ・ 過度のストレスによる血行不良・自律神経の乱れ

体をあたためましょう！

● 体温を上げると体にはメリットがたくさんあります。

- ・ 基礎代謝が上がる。
- ・ 太りにくい体になる。
- ・ ストレスに強くなる。
- ・ 病気になるにくくなる。
- ・ 新陳代謝が活発になるため、アンチエイジングになる。

● 冷えの予防法

- ・ 運動する…熱を生み出す筋肉を増やし、血行をよくします。
- ・ 入浴する…湯船につかり体の芯から温めることで、体温が上がります。
- ・ 体が温まる食事や飲み物を飲む…体の中からぽかぽかになります。
- ・ GABA（ギャバ）を多く含む食品を食べる…ストレスに負けない体になります。
- ・ スポン下、腹巻、カイロ、湯たんぽの使用…冷えないための工夫をするとういことです。

立科の冬はまだまだ長いですが、ぽかぽかならだで乗り切りましょう！



みんなで食育

生活習慣を見直そう

1年の計は元日にあり。新しい年の始まりに、日頃の生活を見直してみませんか？

● 生活リズムを整えよう

休日も早起き、早寝のリズムを崩さないようにしましょう。起きる時間、寝る時間がずれると、食事の時間もまちまちになり、体の調子も悪くなったりすることもあります。幼児期の子どもほど、この起きる時間、朝食の時間、昼食の時間、夕食の時間、寝る時間が大切になります。

● 食事の内容を整えよう

毎食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。主食と主菜は1品ずつ、副菜は2〜3品食べるとバランスがよい食事となります。

● 食習慣を整えよう

1日3食きちんと食べる、よくかんでゆっくり食べる、ながら食いを避ける、夜遅くに食べないなど太りにくい体作りにもつながります。

● 運動習慣を整えよう

寒いからと家の中に閉じこもってはかいていると、空腹感を感じないため、おいしく食べることが出来なくなってしまうます。また、体を動かすことでよく眠れるようになったりします。日常生活の中で、今より10分多く体を動かしてみましよう。