



ふゆ けんこう 冬の健康 ~元気に冬を乗りきるために~

寒さがきびしい季節に、朝が起きられない、疲れがなかなかとれない・・・などの

不調を感じることはありませんか？

冬の寒さに負けないような体づくりをおこなって、この冬を乗り切りましょう！

- 1 朝は、太陽の光をあびましょう。
- 2 ストレッチなどのゆったりとした運動をしましょう。
- 3 体をあたためる食材をとるようにしましょう。玉ねぎ、にんじん、にら、しそ、しょうがなど。
- 4 お風呂はぬるめにして、湯船にゆっくりつかり、体をあたためます。

○この時注意したいのが、ヒートショックです。



お風呂場は普段過ごす室内よりも寒いことが多いので、急に血圧が上がってしまうことがあります。

お風呂に入る前はストーブをやお風呂の湯気で、脱衣所をあたためることもいいですね。

- 5 冬は空気が乾燥しています。体を温めるためにも、温かい飲み物をわすれずにとりましょう。

\* \* えいよう と かた 栄養の取り方 \* \*

私たちの体を作るのは、食べ物です。季節に合った旬の食べ物をとること

が一番大事ですが、和食を取り入れることも大切ですね。



早く食べられるからと言って、めん類やパン類や甘い飲み物ばかりとると、体の中の栄養素がうばわれてしまうこともあります。

寒さのきびしい北の地方では、漬物などの食品をよくとる食文化があります。

塩分も適度にとるようにしましょう。

※風邪やインフルエンザの予防のためにも、手洗い・マスク・うがいをつづけましょう。