

くらしのニュース 12月号

発行/苫小牧市市民生活部市民生活課 TEL0144-32-6306(直通)
市民生活課消費生活情報ホームページ <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/kurashi/shohiseikatsu/seikatsubusshi/>

令和2年11月24日発行

～～ 換気の前に温まらしましょう ～～

新型コロナウイルス感染予防対策として、寒い季節でも換気をするように言われています。部屋の温度も大事ですが、身体を温めるのはどうでしょうか。身体が温まると免疫力もアップすると言われています。

日常の食生活を意識することで、効率的に体調を整えることができます。

身体を温めて免疫力アップ!

《冬に旬を迎える食材・寒い地域でとれる食材》

身体を温める野菜と言えば生姜が定番ですが、地中で育つ根菜類は寒い時期に旬を迎えるため、身体を温めると言われています。一例として、カボチャや山芋、ねぎ、ゴボウ、ニンジン、レンコンなど。

果物では、リンゴやさくらんぼ等、寒い地域で収穫される果物も身体を温める働きがあります。

魚も同様で、北の海でよく獲れる鮭やまぐろ、かつお、さばなども身体を温める働きがあります。

《食材の色》

赤や黒、オレンジなど濃い色の食材には体を温めるパワーがあると言われています。

一例として、ニンジンやカボチャ、トウガラシ、ゴボウなどがあります。

《発酵食品》

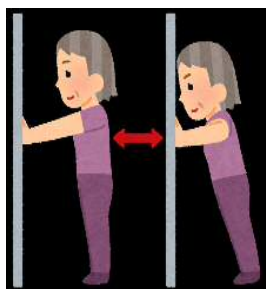
発酵食品は体の代謝をよくする酵素を含んでいるため、体を温めます。

発酵食品として代表的なものは、味噌や納豆、醤油、漬物、チーズやヨーグルトなど。

《免疫力》

冷えは万病の元と言われてます。さまざまな不調を引き起こす原因にもなります。冷え対策には、毎日食べる食事がとても重要になってきます。また、その時の自分の身体に合った食材や調理法をチョイスして、寒い日も暑い日も体調を整えていきましょう!

これらの基準は絶対的なものではありませんが、一つの参考になります。特に、これからの寒い季節に旬を迎える食材を積極的に食べることで、体を温め、寒さを和らげることができるかもしれません。



運動をすることで極端な老化を食い止め、病気になる危険性を減少させることができるといわれています。運動といっても気負いすぎることはありません。軽いウォーキングや、部屋の中で出来る筋トレ、テレビを見ながらのストレッチでも、毎日少しずつ継続すれば、きっと効果は出てくるはず。ただし、無理のしすぎは禁物です。体調をみながら行ってください。また、免疫力の向上により、風邪などに負けにくい体づくりにも繋がります。

