

価格は今後どうなるの？

石油製品の価格高騰の原因については、新型コロナウイルスの流行で世界経済が停滞し、原油需要が落ち込んでいましたが、流行の収束とともに経済が回復し、急激に需要が増加したことや、脱炭素の取組が加速している欧州の天然ガス価格の高騰などが背景にあるとされています。

世界的に経済活動が回復に入り、原油の需要が伸びている状況で、産油国が原油の増産に消極的なことや、国内ではこれから本格的な灯油の需要期に入ることもあり、価格が高止まりのまま当面、高値傾向が続くとみられ消費者だけでなく事業活動や経済など多方面への影響が心配されています。

出来ることから、少しずつでも・・・



食材で代謝を高め、身体を温めよう



味噌などの発酵食品に入っている酵素には、代謝を高め、身体を温める効果があります。味噌汁などとして日常的に摂るように心がけましょう。

また、白米や白砂糖、小麦粉といった白い食材は、体を冷やす原因になると言われています。白米の代わりに、ビタミンやカルシウムなどの栄養が入った雑穀米がおすすめです。

自分で熱を生みだせる身体に



適度な運動で、身体を温めよう



冷えを解消するのに、いちばん大切なことは「自分で熱を生みだせる身体になること」、これには筋肉の量が深く関係してきます。筋肉は、人間の体温の40%以上をつくっていますので、運動不足などで筋肉が衰えてしまうと、いつの間にか冷え性体質になってしまいます。毎日適度に体を動かせば、筋肉も増え、代謝も高まり、体温も上がります。