

いきいき通信



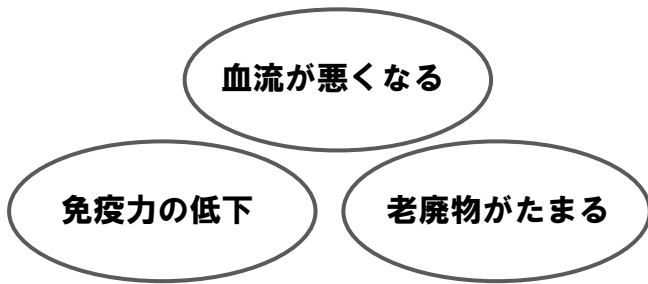
～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

— はつらつとした毎日を — 【 身体を内側から温める 】

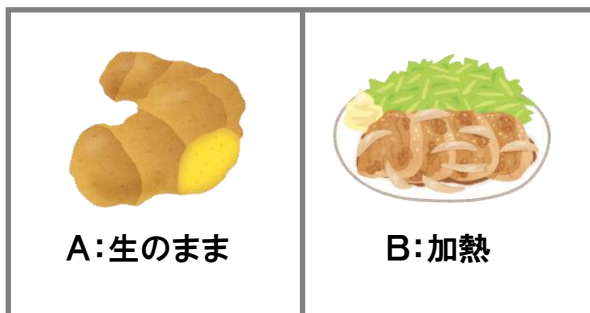
暖かい春の日差しを感じるころとなりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。寒の戻りもあり、まだまだ身体が冷えてしまうこともあるため、今月は「身体を内側から温める方法」についてご紹介します。

身体が冷えると…

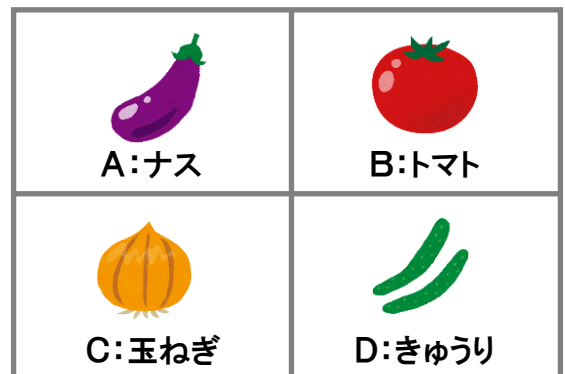


身体を温めるために役立つ食材クイズ

Q1. “生のまま or 加熱” どちらの生姜が身体を温める？



Q2. 次のうち身体を温める食材とされている野菜はどれ？



答えは裏面にあります

生活の中でのお困りごとに関するご相談は、

『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2 ☎56-8000 ふれあいまちづくりセンター



クイズの答え

Q1の答え：B（加熱）



解説

生姜を加熱するとジンゲロール（辛味成分）の一部が、身体を芯から温める作用があるショウガオールという成分に変化するため、身体を温める効果が高くなります。

Q2の答え：C（玉ねぎ）



解説

身体を温める野菜の共通点は土の中で育っていたり、寒い時期が旬であることとされています。また、玉ねぎには血流をよくして身体を温める効果があります。

身体を内側から温める方法

○ 食べ物で身体を温める ○

身体を温める食べ物を見分ける方法

☑食べ物 grew 環境

「寒い地域で育った食べ物」「土の中で育った食べ物」は身体を温める食べ物のことが多いです。



☑発酵食品かどうか

発酵食品に含まれている酵素が代謝を良くし、身体を温めます。



☑食べ物の色

オレンジや黄色など暖色系の食べ物は身体を温めるものが多いです。



※暖色系でもトマトや柿のように身体を冷やす効果があるものもあります。

○ 身体を動かす ○

☑ふくらはぎを鍛える

ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれ、下半身を巡る血液を心臓に戻すポンプのような役割をしています。

○ つま先立ち ○



5~10秒つま先立ちをして、かかとを下ろす動作を繰り返すとより効果的です。

ウォーキングもおすすりめです！

無理のない範囲で早歩き



肘を曲げて後ろにしっかり振る

やや大股で歩く