

冬を暖かく過ごして 健康&快適に



寒さががまんしたり、体が冷えた状態が続いていると、免疫力が低下して風邪をひきやすくなり、疲労感が抜けにくくなります。また、冬の寒さが原因で冷え性になってしまっても。今月号では年末年始を健康で快適に乗り切っていただくために、冬を暖かく過ごすための情報をご紹介します。

■衣服のポイントはお首

暖かな着こなしのポイントは、首・手首・足首の保温です。外気にさらされやすい3つの首を冷やすと血行が悪くなり、全身が冷えた状態になってしまいます。マフラーや手袋、レッグウォーマーなどを使って3つの首が外気に触れないようにしてください。

最近は発熱する下着が普及していますが、天然素材でしたら重ね着して空気の層が作れるシルクがおすすです。シルクは吸湿性と放湿性に優れているので重ね着してもムレることがな



く、寒さに応じて重ね着することが出来ます。

また、寒い日の外出は上着にコートというような重トというように重ね着をしますが、そのポイントは襟元にありません。重ね着は空気の層で保温効果を高めるのですが、温まった空気は下から上へと上がって、襟元から出ていきます。したがって、襟元をふさがらない服装でムレを防ぎ、温かい空気を逃がしたくないときはマフラーやスカーフを使うようにするとよいでしょう。

■旬の根菜で温める

食べ物には体を温めるものと冷やすものがありますので、その見分け方をご紹介します。まず、ご存知の方が多いと思うのですが、

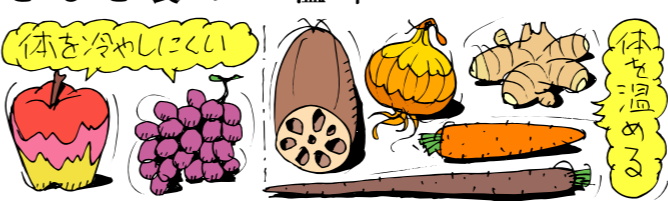
冬が旬の野菜は体を温める
夏が旬の野菜は体を冷やす

次に、

土の中にできる野菜は体を温める
土の上でできる野菜は体を冷やす

果物は暖かい地方でとれるものが多く、ほとんどが体を冷やす食べ物ですが、リンゴやブドウなど寒い地方でとれる果物は、温めるというよりは体を冷やしにくいといわれています。色で見分けられるなら、

黒や赤色の食べ物には体を温めるものが多い
白い食べ物には体を冷やすものが多い

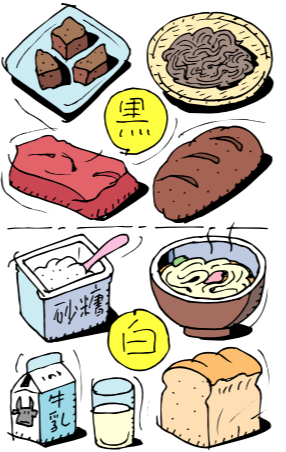


■部屋の寒さ対策

屋内から屋外に出ていく熱の大半が窓から出ています。したがって、この窓対策を行わないでいると、「暖房費が高いのに部屋の中はそれほど暖かくない」ということも。ベストな対策は窓ガラスを断熱効果の高



旬の根菜類をたっぷり使った煮物やシチュー、カレーなどで体の中から温めてください。



■お風呂の寒さ対策

寒さ対策で特に注意したいのが戸建住宅のお風呂。急激な温度差で心臓麻痺や脳梗塞で倒れることもあります。対策としては、入浴前に湯を入れて寝るのもおすすです。



■就寝時の足先対策

足先が冷えるからと靴下を重ね履きして寝る人がいますが、これは足を締め付けて血行が悪くなり、さらに冷えた状態にしてしまいます。なるべく重ね履きを避け、靴下は履かずに寝た方がよいのですが、どうし



ても足先が冷えるという方は、大きめの靴下かレッグウォーマーを試してみてください。また、毛布をコの字にして足元に敷き、その中に足先

■体を冷やす飲み物に注意

ホットドリンクにしても体を冷やしてしまう飲み物があります。コーヒー、牛乳、緑茶などは温まるイメージがありますが、体を冷やしてしまいます。日本酒やウイスキー、焼酎などのアルコール類は飲むと体がほてってきますが、その後は体を冷ましてしまいます。

飲み物で体を温めるのなら、紅茶がおすす。シヨウガ紅茶にすれば、温め効果がさらにアップします。また、朝のお味噌汁には血行を促進して体を目覚めさせる効果があります。体が目覚めないままだと低体温になりがちです。寒い朝のお味噌汁は特におすすです。

