

防寒グッズもいいけれど、生活改善してみよう

「冷え性」は体質とあきらめてない？

「女の子は体を冷やしちやダメよ」と言われ続けてきた私たち。でも気がつけば、防寒用のハイテク下着や携帯カイロが手放せない「冷え冷え」体質になっていませんか。いまできることから生活を改善して、内側から体を温めていきましょう。

手足や腰が冷たくて、強い寒気を感じる「冷え性」。女性の実に約7割が悩んでいるとのデータがあります。

こうしたつらい症状は、自律神経やホルモンバランスの乱れ、血行不良などにより、体温調節機能がうまく働かないことから起こります。ほうっておくと体の末端部分の冷えだけでなく、肩こりや腹痛、生理不順など、さまざまな体の不調につながることも。

最近では薄手のハイテク下着が開発され、おしゃれに防寒ができるようになりました。でも、外から温めるだけでは、その場限りの対症療法にすぎません。

将来の美と健康を保つためにも、日ごろのライフスタイルを見直して、内側から冷えない体をめざしましょう。

「低体温」ってなに？

近ごろ話題の「低体温」は、体の末端部分の冷え性とは違い、体幹部分の体温が低下している状態のこと。本来36.5度くらいの平熱が35度台と低いため、内臓が冷えて十分な働きができなくなってしまいます。また、基礎代謝が落ちるため太りやすく、免疫力が低下してアレルギー体質や生活習慣病になりやすいといわれています。

「冷え冷え」生活から暮らしの中でできるひと工夫 “ぽかぽか”生活へ



体を冷やす食べ物
冷たい飲食物、生野菜、果物、白砂糖、インスタント食品など

体を温める食べ物
温かい飲み物、根菜、ねぎ、にんにくなど



きつい下着や洋服やハイヒール
血行を悪くする服装は避けて

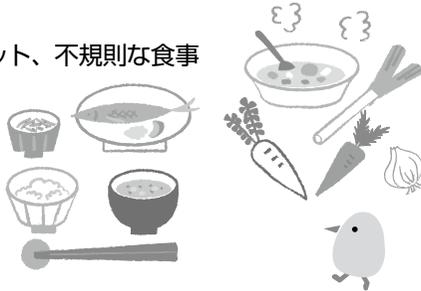
ゆったりとした下着や服を重ね着して、べたんこ靴に



無理なダイエット、不規則な食事

栄養不足では熱を作れません

バランスのとれた食事を規則正しく



シャワーだけ、または熱いお風呂
体の表面だけしか温まりません

ぬるめのお風呂でゆっくりと

40度くらいのお湯で。半身浴がお勧め



あまり運動しない
筋力が低下すると血行不良を招きます

自分の体力に合わせた適度な運動を

