



3月は特に気温差が激しいのと、環境の変化もあり体に負担が多くなる時期ですね。そのため、リラックス効果や免疫維持にも繋がる内容を取り入れることも大切です。今回は今の季節にも使える『体を温める方法』についてお話しします。

## 体の負担を和らげるには、体を温める食材を選ぼう！

食材の種類	おすすめ食材	効能
冬が旬の根菜類	ごぼう れんこん 大根 人参 	体を温める作用 食物繊維も豊富
発酵食品	味噌 ヨーグルト 納豆 甘酒 	甘酒は飲む点滴と言われるほど <b>栄養豊富</b> で、昔から親しまれてきた <b>伝統的な発酵飲料</b> です  腸を元気にして 冷えを改善
香味野菜	生姜 にら ニンニク 葱 	血行を良くして 体ポカポカ
たんぱく質	肉 卵 大豆製品 魚 	筋肉の材料 代謝を上げるために必要

## 生活習慣でも冷え対策！

・朝ごはんをしっかり食べる  
→朝食で体温が上がり、代謝もスタート！



・ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる  
→38~40℃で15分がおすすめ



・筋肉を付ける・動かす  
→特に下半身の筋肉は熱を作るエンジン！



・足元を温める  
→下半身の冷えは全身に影響する



## 冷えを悪化させるNG習慣

・カフェイン・甘いものの摂りすぎ  
(**血管収縮**)



・食事を抜く  
(**代謝ダウン**)



・スマホ・パソコンの使い過ぎで夜更かし  
(**自律神経の乱れ**)

