

## 温活で健康維持

～基礎代謝を高め、平均体温をあげましょう～

理想体温は

**36.5℃**





**～37.0℃**



これを維持すると

- ✿ 免疫力 UP
- ✿ 髪がツヤやかに
- ✿ 肌がきれいに
- ✿ ダイエット効果 UP
- ✿ おなかが快調
- ✿ ぐっすり眠れる

### ❄ 体を温める栄養素と冬が旬の食材例 ❄

<b>ビタミンB群</b>	糖質、たんぱく質、脂質をエネルギーにかえて体温を上げる	豚肉、ブリ、タラ 
<b>ビタミンC</b>	鉄分の吸収を助けて毛細血管の働きを維持する	ネギ、白菜、みかん、キウイフルーツ 
<b>ビタミンE</b>	血液の流れを良くして、肌の新陳代謝を良くする	ほうれん草、小松菜、かぼちゃ 
<b>たんぱく質</b>	筋肉をつくり、熱エネルギーを生み出す	肉類、魚類、卵、大豆製品 
<b>鉄分</b>	血液中のヘモグロビン合成に必要。全身に酸素を運ぶ	牡蠣、ほうれん草、小松菜、ココア 

無理なく続けることが冷えとりへの近道です



# 冷え性対策レシピ

## ジンジャー カレースープ



### 【材料(1人分)】

- ほうれん草 … 25g
- 油揚げ … 1/4 枚
- しょうがすりおろし … 小さじ 1/2
- だし汁 … 150ml
- しょうゆ … 小さじ 1/2
- カレー粉 … 0.3g(小さじ 1/8)
- 塩こしょう … 各少々



### 【作り方】

1. ほうれん草は根元を落として長さ 3 cm に切り、油揚げは縦半分に切って幅 1 cm に切る
2. 鍋にだし汁を入れて中火で温め、ほうれん草と油揚げを入れる。ほうれん草が煮えたら、しょうゆ、カレー粉、塩、こしょうで味を整え、しょうがを加える。

### ～しょうがでぽかぽか～

しょうがには「ジンゲロール」、  
「ショウガオール」という辛味成分が  
含まれており、それらには体を温める効  
果があります！

1 日の摂取目安は

生しょうが・・・親指の先(第一関節まで)

くらいの大きさ

チューブ・・・10～15cm程度

**！！注意！！ 緑茶、コーヒーは身体を冷やしてしまいます**



緑茶やコーヒーに含まれるカフェインは、利尿作用を促すため、  
頻繁な排尿により体が冷えてしまいます。

温かい緑茶、コーヒーにしてもカフェインが消えるわけではありません。

カフェインの少ない発酵茶の紅茶やココアを飲むのがおすすめです。

しょうがを加えると効果 UP です!!

