



## 温活習慣



免疫力を高めるために欠かせない『温活』、上手く生活に取り入れる事で今年の冬も元気に過ごしましょう！

### ●頭寒足熱

心臓から一番遠い足もとはとても冷えやすく、上半身と下半身の温度差が生まれます。

「**頭寒**」は肩こりや頭痛、不眠を和らげる効果があるとされています。

「**足熱**」は靴下や足裏マッサージが効果的ですが、足先が冷たい肩はお尻や腰まわりも冷たい傾向があります。ひざ掛けや毛布でお腹周りを温めましょう。寝るときに靴下を履くのは要注意、汗を含んだ靴下で足を冷やす可能性も。足先が開いているレッグウォーマーがおすすめです★



### ●首まわりを温める

『温活=厚着をする』ことではありません。首とつく場所、「首」「手首」「足首」はいずれも太い動脈が通っているところで、ここを温めることが重要です。また「**腰首**」といわれるウエストもお忘れなく。子宮や胃腸など大切な内蔵がある場所ですが、触ってひんやりしていませんか？腹巻などでしっかりと温めてくださいね。

### ●洋服の素材

素肌に触れるインナーは天然素材のものがおすすめです。特にシルクは保温性、吸放湿性に優れています。厚手の上着を着るよりも、インナーを何枚か重ね着することで空気の層が体をやさしく温めてくれます。

### ●食べ物

身体を温めるたべものといえば『**生姜**』！

成分であるジンゲロールとショウガオールの違いについてはご存知でしょうか？

**ジンゲロール**は辛み成分の一つ、生のしょうがに含まれる成分です。殺菌作用や免疫細胞の活性化、胆汁分泌の促進効果があります。ですが、ジンゲロールには解熱作用も認められ、実際には体の熱を取っていることとなります。冷え性の方はおろししょうがや針しょうがなど、しょうがの生食は控えめに！

**ショウガオール**はジンゲロールが熱や乾燥などの刺激によって変化した成分。血行促進や消化器系の動きを高める事により、体を心から温める働きがあります。温活にしょうがを取り入れる場合はスープやカレーなどに入れる事で、熱を加えてから摂取しましょう。



**体温1度あがれば免疫は最大5倍！『温活』で心も体もポカポカに！**



年末年始のお休み： **12月30日～1月3日**

★★★来る年が皆様にとって笑顔あふれる年になりますように★★★  
2024年も皆さまの健康をサポートさせていただきます、よろしくお願いいたします！！

PURETOWN 薬局 スタッフ一同

