

# 春こそ温活!!

春はポカポカと温かくなりますが、実は足元はまだ冷たく、冷えを一番感じる季節です。

冷えは女性特有ではなく、近年は男性の約6割が冷えを感じていると言われていて、低体温や内臓冷えなどと言った見えない冷えを自覚していない人もいます。

からだは体温が1℃下がると本来持っている免疫機能の働きや血液の流れが悪くなり、多くの病気やカラダトラブルを招くと言われていきます。そこで日頃からからだを温める『温活』をご紹介します。

濃い色や暖色系の食材（黒豆、ひじき、紅茶、赤身肉など）や根菜類、生姜や葱・紫蘇などの薬味などはからだの内側から温める力があります。生のままより加熱した方が効果が高いため、スープや煮物でとりましょう。また、小松菜やたららの芽、菜の花などの苦み成分は人の細胞を活性化し、冷えを緩和する力があるとされています。

春は気温の変化が激しく体調を崩しがちですので、春こそ温活を心がけましょう。

