

温活・あったまる～

ウイルス感染予防で定着した体温計測ですが、みなさんの体温はどのくらいですか？

からだを冷やさないようにして、からだを芯から温め、**基礎体温を適度な体温（理想は36.5℃～37.0℃）まで上げる活動のことを「温活」**といいます。女性だけではなく男性にも体温が低めの人が増えています。体温を上げることで、冷え性などの健康改善が期待できます。

体温が高くなると血行が良くなり、免疫力も高まります。**体温が1度上がると基礎代謝量は13%～15%上がる**と言われており、消費カロリーも増えダイエットにも繋がります。

からだを中から温めるには、からだを温める食材を食事に取り入れましょう。

・香味野菜

しょうが、ねぎ、にんにくなど

・スパイス

唐辛子、山椒など

・ビタミンEを含む食材

かぼちゃなどの緑黄色野菜、
オリーブオイルなどの油など

・根菜

れんこん、玉葱、かぶ、
やまいもなど

