

体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります。血液は栄養や老廃物を運ぶだけでなく、免疫細胞がからだの中をめぐる働きもしており、血液の流れが良いと免疫力も上がります。

50年前と比べて、日本人の体温は平均0.7度下がっているといわれており、その大きな原因は乗り物や家電製品の充実による筋肉量の低下です。筋肉はからだの熱を生むため、筋肉量の低下は体温の低下、そして免疫機能の低下につながります。また、基礎代謝も下がるので内臓脂肪が増加するなど太りやすくなります。適度な運動を心がけ、免疫機能を高めて太りにくいからだを作しましょう。

筋肉をつける以外にからだを温めるポイントは次のとおりとします。



- ・ 3食バランスのとれた食事をとる。（炭水化物はエネルギーのもとになるので適量をとりましょう。）
- ・ 10分以上湯船につかる（10分つかると1度体温が上がります。ストレスの緩和にも効果的です。）
- ・ エアコンによる体の冷えに注意し、冷たい食べ物や飲み物を取りすぎないようにする。