

暴飲暴食は体を冷やす原因になるので、腹八分目を心がけてみてください。
 ゆっくりとよく噛んで食べると早く満腹感を覚えるので、食べ過ぎを防止できますよ◎
 また、脂っこいもの、肉類、甘いものなどは体を冷やします。
 体を温める食材を見分ける目安は、寒い地方の産物で、色は黒・赤・だいたい色のもので。
 ただし、冷やす食材でも、加熱したり、発酵させたりすることで、体を温める食べ物に変わります。
 体に必要な栄養素を食べ物で摂れない場合は、サプリメントで補ってあげるのも GOOD です◎



体を温める食材の見分け方

見分け方	代表的な食材	注意点
①色の濃いもの (黒・赤・だいたい色)	黒ゴマ、黒ビール、黒砂糖、玄米、 そば、赤ワイン、赤身の魚など	黒ビールや赤ワインは、体が冷えている人は冷やして飲むのは避けて・・・。
②地下に伸びていく野菜	にんじん・ゴボウ・いも類など	大根は冷やす食材・・・でも、漬け物にすると性質が変わり、体を温める食品になります。
③寒い地方の産物	ネギ・ニラ・かぶ・みかん・ りんごなど	白菜・小松菜など、冬に採れる食材は鍋料理で食べると体が温まります。
④発酵食品	味噌・しょうゆ・納豆・ チーズ・キムチなど	ヨーグルトは発酵食品ですが、体を冷やす食品です。

体を冷やす食材

甘い物(生クリーム、白砂糖を使ったケーキやお菓子)、スナック菓子、乳製品(牛乳、ヨーグルト、アイスクリーム)、マヨネーズ、ソース、冷やした飲み物、カフェインの強いもの、過度に辛いもの、生野菜など・・・。

☆カフェインは、コーヒー、紅茶、緑茶、烏龍茶などに含まれます。
 1日、1~2杯くらいのカフェインは、代謝をUPさせるのでオススメですですが、摂り過ぎは控えてくださいね。

ポイントを効果的に温めよう!

(参考文献 川嶋 朗式「冷えを摂って治す 症状別改善法 55」)

服装は、「上に薄く、下に厚く」が基本です。
 着ぶくれするほど厚着をしなくても、温めポイントを知っておけば、モコモコせず、おしゃれに暖をとることができます。温めるポイントは、血液の多い箇所。
 二の腕、太もも、オナカ、腰。また、血液が集中している首、手首、足首も温め効果が高い部位です。

オナカや腰を集中的に温めるなら、腹巻や使い捨てカイロを。
 また、湯たんぽを使って温めるのもオススメです。
 デスクワークの時など、太ももの上に湯たんぽを置いておくと、体がぼかぼかしてきます。
 太ももは、筋肉が多い場所なので、血管もたくさん。効率よく温かな血液が全身に巡り、温まります。

湯たんぽが無い場合は、ペットボトルに40℃程度のお湯を入れてタオルで包めば簡易湯たんぽになります。
 太ももの上に置いたり、足をのせたり、ご自分にあった方法でおためしくくださいね☆



《新刊情報》

- ☆斎藤一人感動物語 柴村恵美子著 1,575円
- ☆みるみる幸せをよぶ魔法の法則 舩岡 はなゑ著 1,260円
- ☆斎藤一人物語 十夢想家編 舩岡 はなゑ著 1,365円

12月20~23日は研修のため、お休みを頂きます。年末は30日まで営業致します。