

【 冷え対策 】 → = 血行促進

- 体を温める食事（生姜、ヒハツ、根菜など）  
=辛味成分が血行を促進し、体の熱産生を高めるため



**ショウガの保存方法**

乾燥を防ぐため、ラップか新聞紙に包み、冷暗所で保存します。冷凍保存もできます。千切りにするか、すりおろしてラップで小分けにしてから冷凍庫へ入れましょう。



ヒハツ (ロングペッパー) は胡椒 (ブラックペッパー) と似ていますが、「ヒハツ由来ピペリン」という成分が特に血流改善 (冷え性、むくみ軽減) や高めの血圧の改善に注目されており、胡椒よりも**機能性表示食品**として特定の機能が報告されています

材料 (2人分) 📋

大根 (薬も使用)	80g
にんじん	30g
ごぼう	40g
れんこん	40g
ごま油	大さじ1
ヒハツ	小さじ1/4からお好みで
【A】	
水	400ml
鶏がらスープ	小さじ1
塩	小さじ1/8から

作り方 🍳

- 【1】根菜はさいの目切りにします。大根の葉は小口切りにします。
- 【2】鍋にごま油を熱し、【1】を炒めます。油が全体になじみ、表面に火が通ったらヒハツを加え、炒めます。
- 【3】【A】を加え、15分位煮込みます。(フタをずらして弱火)
- 【4】味を調べて器に盛り、お好みでヒハツを振ります。

●首・手首・足首を温める服装



手首や足首の皮膚の薄い部分の下を太い動脈が通っており、温めることで効率的に全身の血液を温め、血流を促進できます

●ぬるめのお湯での入浴（半身浴・全身浴）



38℃～40℃前後のぬるめのお湯で15～20分副交感神経を刺激してリラックスさせ、心身の緊張をほぐす。血圧を下げ、血行を促進し、疲労回復や安眠につながります

●適度な運動（ストレッチ、ウォーキング）

●生活習慣の見直し（体を締め付けない服、十分な睡眠）

～体を締め付けない服が良いわけ～



体を締め付ける衣類は、血管を圧迫し、血流を妨げます。特に手足などの末端が冷えやすくなります。

ゆったりとした服は空気層の維持と保温性を高めます。血流を妨げずに体温を全身に届けやすくし、かつ保温に効果的な空気層を確保することで、冷え対策に役立つのです。

素材も、吸湿発熱素材やウール、ダウンなど、保温性の高いものを選ぶとさらに効果的です。