

健康 第一 クロ葉さん

体温アップで免疫力アップ!!

おしやれは我慢
冷やか～
若い子は薄着で
体が冷えるぞ!!

体温が下がると
免疫力が下がる
からしっかり
防寒せんと!!

鍋で温まるぞ

夕食後...
あなた!
体冷えるわよ

冬のこたつで
アイスは
うんかまに～

クロ葉さんの健康への道は
まだまだつづく...

出番ですよー!!

おいしい健康法
45歳 男性
【鹿児島市在住】

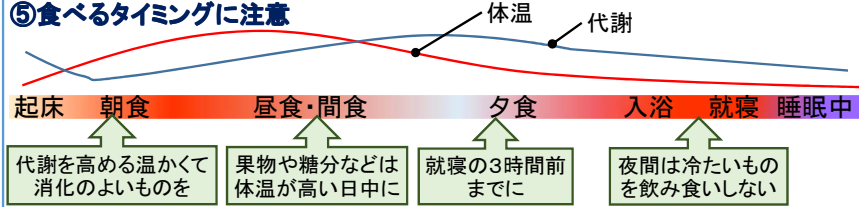
執着心や自己顕示欲にとらわれすぎない。人間誰でも持っているものでそれがまた個人の向上になるものですが、逆にとらわれすぎると自己中心になって周りとの協調が取れなくなり、思い通りにならないと大きなストレスになると考えています。しかし完璧に出来るわけではないので、趣味のスポーツ、ストレッチ、読書を定期的にしたり温泉、ドライブなどに行きリフレッシュし執着心や自己顕示欲を出来るだけ考えない時間を作るようにしています。「病は気から」とあるように、まずはメンタルが健康であるように努め、後は「なるようにしかならない」と思うようにして少しでも楽観的に過ごすように心がけています。

おいも参考にさせて下さい!
次はわいの番だぞ!
パトンタッチ!!

体温が36.5℃以上になると、免疫が高まり、病気にかかりにくくなります。規則正しい生活習慣が体温アップには重要です。今回は食事のポイントをご紹介します!

体温を上げる食べ方

- ①栄養素をバランスよく食べる: 糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン
- ②食べるときはよく噛む: 筋肉や内臓を動かし熱を発生させる
- ③温めて食べる: 胃を冷やすのを防ぐ
- ④体を温める食品や香辛料・ハーブを食べる: しょうが、にんにく、唐辛子など
- ⑤食べるタイミングに注意



体温アップには具だくさん野菜たっぷりスープがおすすめ!!

- ・体温より温度が高いスープは体の中から温めます!!
- ・体を温める食材をたくさんとれます!!
- ・野菜の栄養を汁ごとたっぷりいただけます!!

あったかレシピ

<豚肉のピリ辛しょうがスープ>

- 【材料】(2人分)
豚こま切れ肉100g A(酒小さじ1、塩少々)
もやし1/2袋、ごぼう1/4本
チンゲン菜1株、しょうが大1かけ
ごま油小さじ1、豆板醤小さじ1/3
酒大さじ1、しょうゆ大さじ1/2
塩小さじ1/3～1/2、こしょう少々



1人分186kcal 塩分2.2g

【作り方】

- ①豚肉は食べやすく切り、Aをふる。もやしはできればひげ根を取って洗い、ごぼうは皮をきれいに洗ってささがきにする。チンゲン菜は長さを半分に切り、茎は縦4～6等分に切り、葉は大きいものは食べやすく切る。しょうがはせん切りにする。
- ②鍋にごま油、豆板醤、しょうがを入れて火にかけ、香りが立ったら水2カップを加えて煮立て、ごぼうを加える。再び煮立ったらもやしを加えてふたをして約1分煮る。豚肉、チンゲン菜の茎を加え、出たあくを取り、酒、しょうゆ、塩、こしょうで調味し、チンゲン菜の葉を加えてひと煮する。

食事で体の中から温めたら、入浴、湯たんぽ、重ね着などで体を外からも温めよう!



<参考文献>・決定版! 体温を上げる健康法

・体を温めて免疫力アップおказになるスープ

クロ葉 心の狂句

しっかりと 体を温め 冷やか日も 皆で元気に 乗り越えつど!

クロ葉 健一

健康の保持・増進のお手伝いをします!!

公益社団法人 鹿児島県労働基準協会
ヘルスサポートセンター鹿児島
〒891-0115 鹿児島市東開町4-96

健康相談・お問い合わせはこちら 電話 099-266-2631

