



Smart News

スマニュース

カラダが冷えていませんか？

「冷え」は肥満や免疫力の低下、むくみなど、あらゆる不調の引き金になることがあります。冷え方が4タイプあるので、自分にあったカラダの温め方を見つけて改善しましょう。

タイプ別！体温を上げるポイント

「全身冷えタイプ」(全身が冷える)



季節を問わず体が冷えやすく、自覚症状も乏しい。食事や睡眠などにおける不摂生を改善するようにしましょう。

「下半身冷えタイプ」(腰から下の下半身が冷える)



顔と頭がのぼせ、下半身が冷えがちです。首から上を涼しく、お腹や腰、足元をよく温めるようにしましょう。

「内臓冷えタイプ」

(カラダの表面は熱いのに体内が冷える)



入浴や白湯を飲んで、内臓を温めるのが、体温を上げるポイントです。入浴はぬるめのお湯でゆっくり入りましょう。

「四肢末端冷えタイプ」

(手足の先が極端に冷える)



手足がむくみやすいです。水分を十分に摂ってよく動き、血液をしっかり巡らせるようにしましょう。



クイズ

からだを温める食材はどれ?(複数有)

- ① にんじん
- ② きゅうり
- ③ かぼちゃ
- ④ 味噌
- ⑤ スイカ
- ⑥ バター
- ⑦ チーズ

答えは次ページの右下

▼ 今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など

いつも見る場所に貼ってね!

