



# 寒い冬を乗り切ろう！ 冷え対策で体をポカポカに



～寒さが厳しくなるこの季節。体の外と中からの冷え対策で、ポカポカな冬を迎えましょう！～



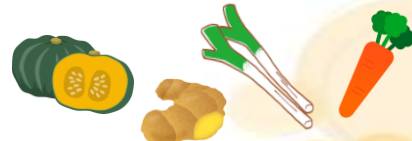
## 冷え性対策



### ①あったかアイテムを取り入れよう！

体は心臓から遠いところから冷えてきます。手足と血液の集まりやすいお腹周りをしっかり温めましょう！

- \* **腹巻**・・・お腹の冷えは、寒さだけでなく、腸の調子や腰痛などにも影響を与えています。気付きにくいお腹の冷えは、日頃から温めることが大事です！
- \* **カイロ**・・・全身を温めたいときは首の後ろ側、または腰にある「命門」というツボ(おへその裏側)に、足が冷えるときは足首に貼ると効率よく温まります。
- \* **5本指ソックス**・・・足指をそれぞれ包むことで保温力がアップします。足指の動きを良くして血液循環を促す効果もあります！



### ② 体を温める食材を摂ろう！

食材には体を温めるものと、冷やすものがあります。冬に旬を迎える食材や寒い地域で採れる食材は、身体を温める効果があるので、なるべく意識して食べましょう！

- \* **温める食材**・・・カボチャ、ゴボウ、にんじん、れんこん、しょうが、ねぎ、マグロ、カツオ、サバ、味噌など
- \* **冷やす食材**・・・レタス、キャベツ、きゅうり、なす、トマト、バナナ、牛乳、豆腐

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉



# 寒い冬を乗り切ろう！ 冷え対策で体をポカポカに



～寒さが厳しくなるこの季節。体の外と中からの冷え対策で、ポカポカな冬を迎えましょう！～



## 冷え性対策



### ①あったかアイテムを取り入れよう！

体は心臓から遠いところから冷えてきます。手足と血液の集まりやすいお腹周りをしっかり温めましょう！

- \* **腹巻**・・・お腹の冷えは、寒さだけでなく、腸の調子や腰痛などにも影響を与えています。気付きにくいお腹の冷えは、日頃から温めることが大事です！
- \* **カイロ**・・・全身を温めたいときは首の後ろ側、または腰にある「命門」というツボ(おへその裏側)に、足が冷えるときは足首に貼ると効率よく温まります。
- \* **5本指ソックス**・・・足指をそれぞれ包むことで保温力がアップします。足指の動きを良くして血液循環を促す効果もあります！



### ② 体を温める食材を摂ろう！

食材には体を温めるものと、冷やすものがあります。冬に旬を迎える食材や寒い地域で採れる食材は、身体を温める効果があるので、なるべく意識して食べましょう！

- \* **温める食材**・・・カボチャ、ゴボウ、にんじん、れんこん、しょうが、ねぎ、マグロ、カツオ、サバ、味噌など
- \* **冷やす食材**・・・レタス、キャベツ、きゅうり、なす、トマト、バナナ、牛乳、豆腐

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉