

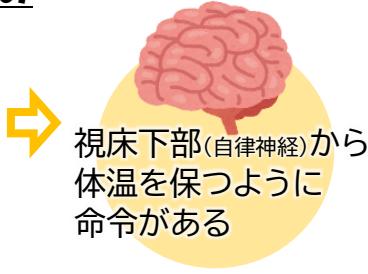
2026年
2月3月

『温活』で冷えを改善

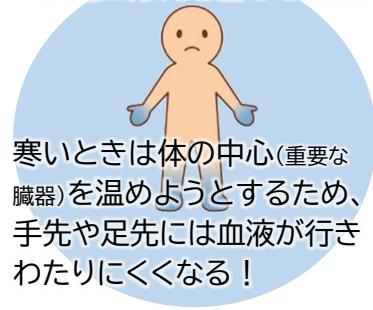
冷えは「万病のもと」と言われており、放置すると疲れやすい、寝つきが悪い、頭痛、腰痛、肩こり、などの様々な体の不調を引き起こします。
冷えの原因を知り、しっかりと対策をしましょう。



体温調整の仕組み



手足に冷えを感じる理由



血液の流れが悪くなると冷えを感じやすくなる！



理想体温

36.5°C～37.0°C

冷えを予防できると…

- ・免疫力 UP
- ・便通が快調
- ・肌がきれいになる
- ・良眠
- ・代謝が良くなる
(脂肪の燃焼)



体を温める栄養素

熱エネルギー源となる「糖質」「たんぱく質」「脂質」が重要です。そして、これらの栄養素が円滑にエネルギー源として使用されるには「ビタミンB群」も必要です。

たんぱく質

筋肉を作り、熱を生産する◎



とくに朝しっかりたんぱく質を摂る！

鉄

血液中のヘモグロビン合成に必要！
全身に酸素を運び体温を維持する◎



ビタミンB6

糖質やたんぱく質、脂質をエネルギーに
変え体温を上げるために必要！



ビタミンB12

ビタミンCや鉄の吸収を助け、毛細血管の働きを保つ！



ビタミンE

血液の流れを良くし、お肌の新陳代謝を
上げる◎



ビタミンC

鉄分の吸収をサポートし、血行改善を促す！



まずは、3食しっかり色々な食材を食べることが重要です！