

2026年  
2月3日

# 『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



視床下部(自律神経)から  
体温を保つように  
命令がある



血管を縮めて熱を  
逃げにくくする！

血管を広げ、汗をかき  
熱を逃がす！

血液の流れが悪くなると冷えを感じやすくなる！

## 手足に冷えを感じる理由

寒いときは体の中心(重要な臓器)を温めようとするため、手先や足先には血液が行きわたりにくくなる！



## 理想体温

36.5℃～37.0℃

## 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◎



とくに朝しっかりとたんぱく質を摂る！

### 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 B<sub>6</sub>

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のに必要！



### ビタミン B<sub>12</sub>

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！