本格的な寒さの前に！「温活スープ＆お鍋」で冬バテ予防



11月は、急激な寒暖差のダメージを1番受けやすい時期です。
朝起きにくい、手足の冷えが気になり始めた、夕方の疲れやすさなど
自律神経の乱れからくる不調を感じやすくなります。
この時期は、内側から温めて整えることを意識していきましょう。

●なぜ自律神経が乱れるのか？

気温が下がると、体温を保とうとして交感神経が過剰に働き
血流が悪くなって内臓まで冷えてしまいます。

この時期に必要なのは、無理なダイエットや特別な運動ではなく
「胃腸からしっかりと温めて、血流と自律神経を整えること」が重要です。

●11月は「お腹（内側）から温める」が正解！

〇表面だけ温めても冷えは治らない！？

厚着や靴下で外側から温めることも大切ですが、実は「胃腸（内臓）」が
冷えていると、全身に温かい血液が行き渡りません。

〇胃腸を温めると起こる3つの良い事

1.代謝が上がる
お腹が温まると血流が良くなり、勝手にエネルギーを消費しやすい身体
（太りにくい身体）に近づきます。



2. 免疫力がキープできる
免疫細胞の約7割が集まる腸を温めることで、風邪などの
病気を寄せ付けない身体へ。

3. 睡眠の質がアップ
夕食で身体を温めると、夜すんなり深い眠りにつきやすく
翌朝もすっきりと目覚めやすくなります。

幼少期より食べること・作ること・育てることが大好きで栄養士免許取得後、サプリメントの販売で店長を経験。カフェの新規店舗立ち上げ・運営・管理などを経て、食の世界に約20年以上携わりながら最新の食のトレンドや食にまつわる健康・美容のチェックは毎日の日課。子育てをしながら、将来はマイクロファーマーを目指してスクールに通い奮闘中！　栄養士：山口

●11月の旬食材を入れるだけ！！
おすすめ「あったか温活食」

料理に時間をかけれらなくても、苦手な方でも大丈夫！！
11月の旬食材は、切って煮るだけで温活をサポートしてくれる強い味方です。

①「長ネギ、生姜、にんにく」のポカポカ薬味トリオ
血行を良くして身体の中から熱を作る成分がたっぷり。
いつものお味噌汁やスープに「追いネギ」「すりおろし生姜・にんにく」を
プラスするだけでOK！！



②「かぶ、大根、白菜」の優しい胃腸ケア
11月に甘味が増すお野菜は、水分と食物繊維がたっぷり。
冷えて固まった胃腸を優しくほぐしてくれます。

③旬の「お鍋」で丸ごと栄養チャージ
豚肉（ビタミンB1で疲労回復）＋たっぷりの長ネギ＋白菜やきのこ類など
シンプルなお鍋は準備も後片付けも簡単！！
味付けや具材を変えれば飽きずに続けられて満足感も◎

●明日から出来る簡単「温活」アクション

・朝一番に温かいものを摂り入れる。（白湯やお味噌汁など）

・夕食には、出来るだけ「汁物」や「お鍋」で温かいものを意識する。



・シャワーだけで済ませず、湯船に10分浸かってお腹を
温める。

<u>頑張りすぎずにいつもの食事にプラス1品の汁物や</u>
<u>温活食材で内側からポカポカな身体作りを！！</u>

監修：株式会社メディカルプランインターナショナル　不許複製

健康経営推進ツール「みんなの健康コラム」！社員様やお客様向けに
ご利用されたい場合は弊社までお問い合わせください。（代表アドレス info@medical-plan.jp）