



ハザマ薬局の管理栄養士が作成しています。

体の冷えは万病のもと！「温活」でぽかぽかに！

冷え込みが辛い時期になってきましたが、みなさん体調は崩されていませんか？
今年の冬は生活習慣に「温活」を取り入れて暖かく過ごしましょう！

最近よく聞く「温活」とは・・・？

「健康を維持するために適正な体温まで基礎体温を上げる活動」のことをいいます。

生活習慣の変化などから現代人の体温は低くなってきていますが、理想の体温は 36.5~37℃前後 で新陳代謝が活発になる温度です。

「冷えは万病のもと」と言うように、冷えは便秘や肩こり、浮腫みなどの体の不調の原因になるだけではなく免疫力を低下させる原因の一つであると考えられています。

体温が1度下がると免疫力は約30%も低下し、代謝は約12%低下します。

また免疫力の低下はインフルエンザやウイルスなど様々な感染症を引き起こします。

寒さ対策として暖房をつけたり、服を着込むだけではなく、体の内側からもしっかりと寒さ対策をしましょう。

ちょっとした冷えを放置せずたくさんのメリットのある「温活」で体を温めてこの冬も元気に過ごしましょう！

5つの「温活」方法とメリット

① 3つの「首」を冷やさないようにしよう

太い血管やリンパ管がある「首」「手首」「足首」を温めることで、血行が良くなり体全体を温めることができます。

② リラックスして就寝しよう

寝る直前のスマホやパソコンの使用は控えましょう。画面から出るブルーライトが脳を覚醒させるため、十分な睡眠ができなくなります。

③ ぬるめのお湯でゆっくり入浴しよう

38~40℃くらいのお湯に浸かると、リラックス効果をもたらします。

④ 筋肉量を増やして代謝を上げよう

筋肉には体の熱を生む力があります。少しのストレッチや運動を心掛けて筋肉を使うようにしましょう。

⑤ 旬の野菜を食べよう

冬が旬の野菜には体を温める性質があります。（人参やごぼう、かぼちゃなど）

しょうが湯で心も体もぽかぽかに！！

「しょうが」に含まれる「ショウガオール」という成分は血管を広げて血流を上げる働きをしてくれます。血行が促進されると体を温める効果につながります。



「しょうが湯」は店頭でも販売しております。冷え症でお困りの方や商品が気になる方はお気軽にお声掛けくださいね！

こんな方におすすめ！！



～ぽかぽかレシピのご紹介～

しょうがの炊き込みご飯

ピリッとしたしょうがの風味を感じられる簡単レシピです。しょうがで、体を温めて寒い冬を乗り切りましょう！



1人前 (1杯分)
エネルギー 266kcal
タンパク質 6.2g
脂質 2.7g
炭水化物 51.7g
食物繊維 0.9g
塩分 1.8g

～つくりかた～

- ① 米はよく洗い、30分ほど水に浸しておく。
- ② しょうがは皮をむき2～3cmの干切りにして5分ほど水にさらす。
- ③ 人参は皮をむき2～3cmの干切りにする。油揚げは油が気になる時はお湯をかけて油抜きし、2～3cmの干切りにする。
- ④ 米をザルにとり、水気をきってから炊飯器に入れる。★の調味料を加え、炊飯器の2合の線まで水を注ぐ。その上から水気をきったしょうが、人参、油揚げを入れる。
- ⑤ 炊飯器で炊く。

材料 2合分 (約5杯分)

米…2合
しょうが…60g
人参…50g
油揚げ…1枚 (約30g)
醤油…40g
みりん…20g
顆粒だし…8g } ★

★生姜湯の美味しい飲みかた★

ホットミルクにしょうが湯を入れると、ほっこり甘くて飲みやすい♪しょうがが苦手な人にも、とってもお勧めな飲み方です。紅茶のティーバッグをお湯で煮出したものを入れるとチャイティーラテ風にもなります。

材料 マグカップ1杯分

- ・牛乳 150ml
- ・しょうが湯 1袋



1人前 (1杯分)
エネルギー 172kcal
タンパク質 5.0g
脂質 5.7g
炭水化物 25.1g
塩分 0.2g

～つくりかた～

- ① マグカップなどに牛乳 150ml を入れ、電子レンジで温める。
- ② しょうが湯(1袋)を入れ、よくかき混ぜ完成！

【ハザマ薬局 店舗一覧】

□平野センター店 TEL: 06-4302-3445
〒547-0024 大阪市平野区瓜破 2-3-38

□住之江店 TEL: 06-6671-1955
〒559-0003 大阪市住之江区安立 1-6-18

□門真店 TEL: 06-6907-5541
〒571-0048 門真市新橋町 16-1-103

□新千里西町店 TEL: 06-6832-3203
〒560-0083 豊中市新千里西町 3-2-1

□イザルーク千里中央アーバンステージ 202

□森ノ宮店 TEL: 06-6963-5271
〒536-0025 大阪市城東区森之宮 1-5-105

□茨木彩都店 TEL: 072-640-5670
〒567-0085 茨木市彩都あさぎ 3-1-13

□伊丹店 TEL: 072-770-3004
〒664-0851 伊丹市中央 5-4-1 伊丹中央ビル1F

□西町医療センター店 TEL: 06-6831-0720
〒560-0083 豊中市新千里西町 3-3-5