



寒くなると体で何がおきるの？

毎年同じようなことをお伝えしながら、アオバは今年36年目の冬を迎えています。私自身の人生と重ねると、なんとその半分以上をアオバで過ごしたことになります。アオバスタート時は気候変動が今ほど問題にはされていませんでしたが、この数年明らかに地球環境が変化してきました。四季のある国日本から、春と秋が消えてしまうのではないかと、のんびり屋の私でも危惧しているこの頃です。

今回の「ここから通信」では、寒さによる体の変化やその対処法、そして寒さにも負けない体を作る食についてお話しします。

寒さによる体の変化や対処法

●寒さが体に与える影響

- ・18℃未満・・・血圧上昇、循環器疾患の恐れ
- ・16℃未満・・・呼吸器系疾患に対する抵抗力低下
- ・5℃未満・・・低体温症を起こす危険性



●寒さが体に与えるメリット

- ・ダイエット効果が上がる
寒さに対応するため、褐色脂肪細胞による脂肪燃焼作用がアップ
- ・怪我が治りやすい
打撲やねん挫などのアイシング作用により炎症や痛みが軽減



●寒さが体に与えるデメリット

- ・自律神経の不調
- ・免疫力の低下
- ・肌や粘膜の乾燥



●冬バテ？冬に起きる自律神経失調症

- ・冬バテの主な症状
倦怠感・肩こり・頭痛・不眠・めまい・便秘・下痢・気分の落ち込み

●冬の自律神経を整えるためにできること

- ・体内時計を整える
朝に太陽のは光を浴びると、体内時計がリセット。
体内時計、脳だけでなく内臓や筋肉にも存在。
体内時計のずれが大きくなるほど、自律神経が乱れる。
朝食を食べると胃腸が働き、体内時計が同調する。



・適度な運動

運動には自律神経を整える働きがあるため、毎日の運動習慣が大切。

リズム運動でセロトニン生成

- ・腕振り体操
- ・スロー階段上り
- ・インターバル速歩



「ややきつい」3分間サッサカ歩き
次に3分間ユックリ歩き

・首、手首、足首を温める

マフラー、手袋、レッグウォーマーの活用



かじかんだ体を温める食について

私たちのカラダは、およそ60兆個、260種類の様々な細胞で構成されています。好中球という白血球は、せいぜい2日から3日、腸の粘膜細胞は1日から2日程度しか生きていません。正常細胞は、それぞれの寿命が来るとアポトーシスという自殺を起こして、新しい細胞と入れ替わるのです。毎日およそ4000~5000億個の細胞が死に、ほぼ同数の細胞が生まれていて、数年もすれば大部分の細胞が入れ替わります。私たちのからだでは日々大量の細胞が作られていて、その材料となるのは、私たちが日々食べているものです。あら大変、何を食べるのか責任重大です。そしてもっと大切なのは、「どう食べるか」なのです。

● どう食べるか

- ① 五感の刺激（準備体操） イマジネーション
- ① 咀嚼 箸を置いてよく噛む
- ② 胃酸の分泌 ながら食べをしない（スマホ、TV、仕事しながらなど）
- ③ 消化液の分泌
- ④ 腸内環境を整える 冷やさない・発酵食品や食物繊維を摂る

● 身体を温める食べ物

- 1. 寒い地域で育つもの
- 2. 土の下で育つもの 根菜・レンコン・芋類
- 3. 発酵しているもの
- 4. 暖色の野菜や果物 ビタミンC・ビタミンEが豊富なもの



前田美恵子の「Zoom」

健康講座



専任講師の前田が健康講座をZoomにて開催いたします。ご自宅でお気軽にご参加いただけますので、ぜひご家族やご友人と一緒にご覧ください。

【開催予定日】

2024年1月29日（月）13:30~15:00
2024年2月27日（火）13:30~15:00

※お申し込みが必要です。

健康に対するお悩み、私がお答えします

前田美恵子があなただのお悩みに対応させていただきます。お医者様に行くほどではない、ちょっと気になる体のこと、お気軽にご連絡ください。

お客様相談 TEL 0120-086-050

一般社団法人 日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士
一般社団法人 日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士 ドクターダイエットインストラクター
一般社団法人 日本健康生活推進協会 健康マスター普及認定講師
一般社団法人 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定



前田 美恵子