

健康、美容対策は冬が肝心!!



# 温活生活

## 健康は、 熱がもたらす。

熱を出すと体調不良のイメージがありますが、適度な体温維持は健康に欠かせない要素です。右のように体を冷やすと様々なリスクが…

### 冷えがもたらす代表的健康リスク 他にも色々



### 温活ライフのススメ

## 温活は、一日にしてならず！

温活は難しい事や特別なことではありません。実に簡単なことですが、大事な事は『続ける事』！ この冬寒さに負けない体をしっかりと作り上げましょう！

### 食事

体を温める食品を積極的に取り入れていきましょう

- 香味野菜  
(生姜、唐辛子など)
- 根菜類  
(ごぼう、大根など)
- 発酵食品  
(味噌、お酢など)
- タンパク質  
(牛肉、青魚など)

### 入浴

適切な入浴法でしっかりと温まりましょう

- サウナ  
自律神経のバランスが整う
- 半身浴  
下半身を中心温める。特に女性におすすめ
- 足浴  
足裏のツボで温まる

### 運動

運動で筋肉だけじゃなく内臓も鍛えましょう

- 有酸素運動  
筋肉量を増やし  
血行促進  
ヨガ・ストレッチ  
腹式呼吸を取り入れ  
内臓機能も高まる
- 筋肉トレーニング  
体温の4割は筋肉で作る

### 防寒

衣類などを工夫して体を守りましょう

- 衣類  
熱を逃がしにくい素材を選ぶ  
(ウール、カシミヤ  
ダウ etc)
- グッズ  
湯たんぽ、カイロ  
暖房機器 etc

## 温活ビワミンがおすすめ

お酢には代謝を高め、体温維持に働く効果があります！

代謝は体温維持に働き体を温めてくれます！また、最近発売したばかりの『温活ビワミン』はショウガ成分が含まれていて、より体を温める効果が強化された、まさに今の季節にうってつけの商品です！温活ビワミンを甘酒で割るとさらに温まるのでイチオシの飲み方です！

