



こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

この冬は寒くなると予報されていますが、政府は12月1日～来年3月まで全国の家庭と企業に節電を求めることを決めており、かつ、電気の料金が上がり続けています。この冬は、節電に取り組みながら温かく冬を乗り越えたいところです。今月は身体の「外」と「中」から温める方法をいくつかご紹介します。

🧣👖🧤 身体の「外側」と「内側」から温める 寒さ対策！🧢🧣🧤

【外側①】3つの首を温める

3つの首とは、「首」「手首」「足首」です。3つの首には、血流の多い血管（動脈）が皮膚の近くを通っています。血流が多い部分を温めることで、効率よく全身の血液を温めることができ、指先やつま先など冷えやすい末端も温かい血液の流れによって温めることができます。
また、襟や袖、裾の隙間から冷気が侵入してくるため、冷気をブロックするアイテムを着用することがポイントです。



首には、
マフラー
ネックウォーマー



手首には、
手袋
アームウォーマー



足首には、
レッグウォーマー
靴下の重ね履き

【外側②】おなかを温める

全身の血液の約3/4が集まるおなかを温めると、身体の隅々に温かい血液が届けられ、すばやく冷えを解消できます。また、内臓の血液循環もよくなります。
ご自宅にいる際には、湯たんぽがオススメ。
湯たんぽをおなかに抱えているだけで、前かがみでポカポカと温まります。
外出時にはおなかを冷やさないよう、腹巻など活用することが有効です。



【内側】温かいものを食べる ～オススメの食材：酒粕～

酒粕の酵素プロテアーゼは血管拡張作用があり血行が改善され体を温める要因となります。
酒粕は身体の芯からじわじわと温かくなって、ポカポカ感が長時間継続することから夜も熟睡できるようになります。
熟睡できるようになると睡眠の質もよくなり疲労回復・血行不良の改善も期待できます。

鮭とじゃが芋の粕汁



【材料（2人前）】

■ 鮭	120g
■ じゃがいも	80g
■ ごぼう	40g
■ 人参	30g
■ 玉ねぎ	20g
■ 万能ねぎ	少々
■ 水	500cc
■ 酒粕	28g
■ 顆粒和風だし	1g
■ 味噌	15g

【作り方】

- ①じゃがいもは皮を剥き一口大・ごぼうは皮をこそぎ、粗いさがきにし水にさらしておく
人参はいちょう切り・玉ねぎはスライスに切る
- ②鮭はできるかぎり骨を取り一口大に切り、ペーパータオルで水気を取っておく
- ③鍋に水・顆粒和風だしを煮立たせ鮭と野菜を入れ煮る
- ④野菜がやわらかくなったら酒粕と味噌を溶きながら入れる（酒粕は煮汁で少し溶いてから入れるとダマになりにくい）
- ⑤器に盛り、万能ねぎを飾って完成！

