



寒い季節に負けない体づくり

本格的な冬を前に、免疫機能を高めてウイルスに負けない身体づくりをしておきましょう。

◆睡眠と休息

疲れは免疫力低下のもと。睡眠不足や過労などのときには風邪にもかかりやすくなるので十分な睡眠と休息を取り、規則正しい生活を送るように心がけましょう。



◆栄養バランスの良い食生活

抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルをしっかり取りましょう。



* ビタミンC: 白血球の働きを強化して免疫力を高めます

イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類等

* ビタミンA: のどや鼻などの粘膜を保護します



ほうれん草、人参、かぼちゃなどの緑黄色野菜、ウナギ、チーズなど脂溶性ビタミンで、油と合わせて調理すると体内への吸収が高まる。

* 蛋白質・ビタミンB1: 免疫細胞の材料となり、体力を回復させます



豚肉、豆腐・納豆などの大豆製品、卵、牛乳、肉類、魚類など

* 体を温める食品: 刺激成分や辛味成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあります(のどが痛むときや胃腸の悪いときには控えましょう)

ネギ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子など
また、冷えは万病のもとと言いますが、身体が冷えると免疫力は低下するといわれています。あったかメニューで身体を冷やさないようにしましょう。鍋、雑炊、うどん、スープなど



身体の芯から温まるレシピ



【材料】

- 黒酢.....20ml
- はちみつ...30g(大さじ1強)
- お湯.....200ml

【作り方】

1. 黒酢とはちみつを良く混ぜ合わせる
2. お湯を足して4~5倍に薄める
(糖質制限がある方は、はちみつの替りに甘味料などでカロリーコントロールしてお楽しみください)

店舗職員にお問い合わせください



◆適度な運動

軽めの運動を定期的に行うと、免疫細胞が活性化するといわれています。
...冬の運動で身体を温めるポイントは...

* その日の体調に気をつけましょう

体力や体調に合わせて調整しましょう。体調が悪い時は迷わずに中止しましょう。

* 入念な準備をしましょう

運動前後のストレッチは入念に行いましょう。寒い時期は筋肉も動きが鈍くなっています。ストレッチで十分にほぐしてから行ってください。寒さや暗さを避けるために、早朝や夕方以降は行わない方が良いでしょう。

* 体温調節に気を付けましょう

室内での運動は比較的薄着でも大丈夫ですが、外で行う場合は温度に合わせて脱ぎ着ができるような服装を選びましょう。また、汗の蒸散が早い下着などを着用しましょう。水分はしっかり補給してください。

* 外でウォーキングができない場合(寒くて億劫な時も)室内で出来る運動で身体を温めましょう。

足踏みやもも上げなど、椅子や壁を利用して広い場所でなくてもできる運動を続けましょう。

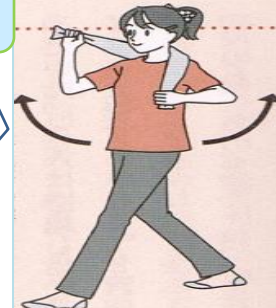
これならできる。おもしろ運動

月間糖尿病ライフさかえ2011 VOL51より抜粋



手ぬぐい腕振り運動

手ぬぐいを肩にかけ、足を前後に開いて腕を交互に振る。歩く良い姿勢、肩こりの解消、全身運動です。(30~50回)



バランス運び運動

開眼片足立ち30秒。部屋の中をゆっくりバランス歩行。10~30歩から始めましょう



座布団タッチ運動

三つの座布団に両足タッチ。身体の移動運動で踏ん張りがつきます。(10~15回)色々なバリエーションで楽しんでください。



左右交互に両足移動します。腹筋が鍛えられます。(10~15回)