



2019.2月の健康情報



お役に立てるでしょうか？

一般財団法人 新潟健康増進財団 HP を参考にして作成しています

グッと冷え込む冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症以外にも起こりやすい病気や症状がたくさんあります。

また、手先や足先の**冷え**から生じる症状には様々なものがあり、まさに「**冷え**は万病の元」といえます。



冷えて知って、冷え対策！！



冷えのつらさの確認です。

- 手足や腰、お腹の回りが冷たい
- なかなか寝つけない
- 体がだるく、やる気が起きない
- 肩こり、腰痛
- 胃腸障害、便秘



温めるためのケアは！！

- 適度な温度のお風呂にゆっくりつかる
- ウォーキングやストレッチで血行促進
- マフラーやスカーフで首回りをガード
- 腹巻でお腹を温める
- 体が温まる食事をする



体を温める食べ物

☆しょうが



☆にんにく



☆根菜(にんじん・ごぼう・だいこん など)



☆ねぎ



☆スパイス

(こしょう・シナモン・とうがらし など)



料理例)

