



RIZAP
トレーナーが伝授



神戸市職員共済組合特別企画

体の調子を自分で整えていこう！ 冷え対策

冷えは「仕方がない」「温めれば大丈夫」と軽視しやすい体の不調の一つですが、実は“万病のもと”とも言われています。
カンタンに取り組める運動やお食事の対策法を取り入れて、体の調子を整えていきましょう！

明日から実践できる！体の冷え対策法！

①

運動&入浴で
血行促進



②

温かい食事を食べる



③

クーラーや扇風機の
風に要注意！
室温や服装で調節を



おすすめメニュー

1. レモンしょうが湯



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	19 kcal
たんぱく質	0.4 g
脂質	0.3 g
炭水化物	5.3 g
糖質	3.2 g
食物繊維総量	2.1 g
食塩相当量	0 g

< 材料 (2人分) >

- ・ 熱湯 300ml
- ・ レモン 1個 (80g)
- ・ しょうが (薄切り) 2枚



作り方の動画はこちら ▶

2. 豆腐と卵の生姜みぞれスープ



< 1人分の栄養価 >

エネルギー	118 kcal
たんぱく質	8.2 g
脂質	5.7 g
炭水化物	10.0 g
糖質	7.8 g
食物繊維総量	2.2 g
食塩相当量	2.6 g

< 材料 (2人分) >

- ・ 絹ごし豆腐 小1個 (150g)
- ・ 卵 1個
- ・ 大根 3〜5cm (50g)

- ・ 塩 少々 ・ ブラックペッパー 少々
- ・ ごま油 少々 ・ 青ネギ 少々

[B].....

- ・ 片栗粉 小さじ2 ・ 水 小さじ4

[A].....

- ・ 顆粒鶏ガラスープ 小さじ2
- ・ おろし生姜 小さじ1 ・ 水 2カップ



作り方の動画はこちら ▶

冷え をあなたどるなかれ！



体が冷えて血行不良が起こると、大切な栄養素や酸素が体全体に行き届かなくなってしまう、体に溜まっている老廃物が排出されにくくなったりします。
さらには免疫力が低下して体調を崩しやすくなってしまうことも…。
冷え性は単に【体が冷える】だけでなく、肌荒れやむくみ、疲労感、不眠、集中力低下、関節の痛み、食欲不振、目の下のクマ、女性では月経痛や月経不順など、心身に数々の不調を引き起こす原因にもなってしまいます。
そのままにしておくと、生活習慣病やアレルギー、がん、うつ病といった命にかかわる病気につながる可能性もあると言われており、ただの冷えだからと放っておかないことが大切です。



あなたは大丈夫？ 冷えを起こす要因

●運動不足や無理なダイエットでの筋力低下

→筋肉量が少ないとなかなか体温を上げることができず、体が冷えやすくなります。

●ストレスが多い、寝不足

→自律神経の乱れが原因で体温調節がうまくいかず、睡眠中に寝汗をかき体が冷えやすくなります。

●冷たいものを食べすぎる・飲みすぎる

→体の内側から冷やされてしまうことも冷える原因の一つになります。

●夏の冷房

→屋外と室内との寒暖差が大きいと自律神経が乱れ、体温調節がうまくできなくなってしまうことがあります。

Let's Try! 体の冷え対策法！

① 運動&入浴で血行促進

自律神経を整えて冷え性を予防・改善するためには、ツライ運動ではなく、無理なく続けられる“有酸素運動”がおすすめです。
普段よりも少し長めに歩いてみたり、軽く筋肉を動かす運動をしたりして、血行を良くしていきましょう。
また、お風呂はシャワーで済ませるのではなく、ぬるめの湯船にしっかりと入ることも全身の血流改善に効果的です。リラックス効果も期待できるので、ストレス解消にも繋がります。

② 温かい食事を食べる

冷たい食べ物や飲み物を普段から摂取していると、内側からも体を冷やしてしまいます。さらに、体温が下がってしまうと胃腸の動きも悪くなってしまい、消化吸収がうまくできず体へ負担がかかってしまうので、温かいものや発汗作用のあるものを食べたり飲んだりすることで、冷え対策に繋がっていきます。
生姜、根菜、寒い地方の野菜などがおすすめです。

③ クーラーや扇風機の風に要注意！室温や服装で調節を

屋外との温度差を5℃以内に保つことで、寒暖差が少なくなり自律神経の乱れを抑えることができます。
また、冷たい風が体に直接あたると、体が冷えてしまうので、クーラーや扇風機などは体に直接風が当たらないように風向きをコントロールしましょう。
もし、オフィスなど自分で室温や風向きをコントロールできない場合は、薄手の上着やひざ掛けを活用するのがおすすめです。

RIZAP 語録

昨日よりもちょっとだけレベルアップを目指そう

一気に頑張ることも時には必要ですが、それでは長続きしにくいものです。昨日よりも今日の自分をほんの少しレベルアップさせる、という気持ちも時には大切に。

トレーナー 野田 幸

