



体を温める食事で免疫カアツプ!

体を温め、血流をよくすると免疫細胞の働きが活発になり、免疫力がアップします。
体を温める食べ物を活用して、ウイルスや細菌に負けない体をつくりましょう。

体温低下は不調を招く!?

体温が1度下がると免疫力は約30%低下するといわれています。平熱が35.5度～36度未満(低体温)になると免疫力が下がるばかりでなく、便秘やアレルギー症状なども出やすくなります。気温が下がる冬は、冷えやすい季節。毎日の食事に体を温める香味野菜やスパイスをプラスしてみましょう。



香味野菜

カプサイシンという辛味成分が体を温めるトウガラシのほか、ネギ、ニンニク、シヨウガ、ミョウガなど。



スパイス

カレーづくりには欠かせないターメリックをはじめ、こしょうや山椒、シナモンなどが体をぽかぽかに。



体を温める手軽なホットドリンク

ホットミルクティーにシナモンを入れて、チャイ風に。



あたたかい紅茶にすりおろしたシヨウガを入れて。

