

保健だより



発行:智頭農林高等学校保健室

<2月>令和4年2月11日

テーマ:体を温める

新型コロナウイルスの感染予防で大変な時期ですが、皆さん体調管理に気をつけていますか？今回は寒い冬を乗り切るために体を温めるというテーマで、皆さんにいくつかの方法をお伝えしていきたいと思いますので是非。参考にしてくださいね。

○体を温める食べ物、冷やす食べ物

食品には陰(体を冷やす)と陽(体を温める)の働きをする食べ物があります。

右の表を参考にして摂取を心がけてみてください。この寒い時期になると「豚汁」とか最高だと思います。根菜、味噌、豚肉と体を温める食材が多いです。

でも七味唐辛子を入れると体を冷やすので注意を!! 寒い地方で食べられている料理には体を温めるものが多いと思います。また、ショウガ、ニンニクなどを利用するのも効果的!!

体を温める食べ物

ごぼう、かぶ、レンコン、にんじん、大根、里芋などの冬野菜



牛肉 鶏肉 羊肉



かつお、いわし、アジなどの青魚



もち米 大豆 小豆 納豆 黒豆



みそ しょうゆ 黒砂糖 紅茶



玉ねぎ かぼちゃ にら、こんにゃく



りんご、プルーン、ゆず、ぶどう、栗、

くるみなど北でとれる果物、木の实



体を冷やす食べ物

トマト、なす、ゴーヤ、きゅうりなどの夏野菜

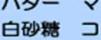


バナナ、パイナップル、すいかなど暑い地域でとれる果物



小麦 豆腐

バター マヨネーズ 白砂糖 コーヒー



○衣服で調節しよう!!



pixta.jp - 78508715

衣服を着ると、衣服と衣服との間に空気の層ができます。空気は、体を暖かく保ちます。冬は、暖かい空気がスースーと逃げないように、袖や襟もとのすぼまったものを着て熱を逃がさないようにしましょう。また、暖かい空気は、上へと流れて行くので、足もとまで暖かくしましょう。

何枚も重ね着をすると、衣服と衣服の空気が少なくなって、かえって暖かくありません。薄いものを上手に組み合わせる方が暖かくなります。たくさん着るより着かたが大切です。足もとを暖かくするのも忘れないで!!

○お風呂を活用しよう!!

寒い冬の夜は温かいお風呂に入りたくなりますね。お風呂はからだを清潔にするほか、冷えた体を温め、リラックスし、疲れをとってくれます。お風呂の入り方をいくつか紹介しましょう。

○温めのお湯に出たり入ったりを繰り返す、汗をかくようにします。

○お風呂に粗い塩を一掴み入れる。入浴剤を利用する。



○柑橘類(みかん、レモン、ゆずなど)の皮をよく洗い水から入れてお湯を沸かす。

