

今年は平年に比べてとても寒い日が続いていますね。平成30年1月11日にラニーニャ現象(※)の継続確率が更新されていました。春にかけてラニーニャ現象が続く可能性は70%と発表されているようです。

また、今年はインフルエンザの患者数がとても多い！皆さん免疫力を高めて、感染しないようにご注意を！！

※南米ペルー沖の太平洋赤道付近の海面温度が平年より低い状態で、この現象が続くと冬は平年より寒くなる傾向ということです。

そこで！！

腸の冷えに要注意！腸を温めることで免疫力UP↑↑



腸を温める…ホッカイロをお腹にはる？腹巻する？違います！笑

毎日の食事に気をつけることで腸内を温めることができます♪腸を温める食品とは・・・？

高タンパク低カロリー食品を積極的に摂取

タンパク質が不足すると体だけでなく、体内も冷やしてしまいます。



土の中で育った野菜や冬の旬の野菜で冷えない体を作る

根菜類、冬が旬の野菜は血行を良くするビタミンEや血管の機能をよくするビタミンCが含まれるため体を温めてくれます。



香辛料や薬味を使って温める

レモン(クエン酸)で疲労回復血液サラサラ♪

にんにく(アリシン)で中性脂肪を減らそう♪

加熱すると出る

ショウガオール(生姜)

カプサイシン(唐辛子)で

代謝を高めて

体ぽかぽかにしましょう♪



フルーツも温めて食べれば

腸内環境改善

バナナ、リンゴを焼くなどして温めて食べる

