

大寒の過ごし方

旧暦における一年は、二十四節気の「立春」から始まり「大寒」で終わります。大寒の時期は寒さのあまり行動が衰えがちですが、そうした日々から一歩前に踏み出してみましょう。

この寒い時期、太陽のエネルギーを取り入れる事はとても大事です。積極的に陽に当たるようにしましょう。質の良い睡眠にも繋がってきます。

自然の変化や旬を知ること、暮らしをより豊かにすることが出来ます。季節に合わせたケアには身体が素直に反応するので

冬は冬眠をする動物と同様に、人の体も蓄えモードになります。疲れをためず、ゆっくり休むことが健康のためには必須ですが、蓄えすぎない事がポイント。また、血行が悪くなることで肩こりや腰痛になるなど、寒さや冷えからくる身体の不調が生まれやすい時期でもあります。保温グッズなどで身体を冷やさない工夫や、温かい風呂にゆっくりつかり外からも温めましょう。湯船に何も入れない「さら湯」は実は温熱効果が低く、肌への刺激があるので、入浴剤を入れることがおすすめです。「ゆず湯」は血行促進効果が期待できます。また、身体を芯から温めるには、40℃~41度のお湯に10分程度つかるとおすすすめ。熱いお湯で急激に体温を上げると、逆に人間の身体は急速に体温を下げようと働いてしまいます。

冬の運動の注意点

■体温の発散を防ぐために血管が収縮して血圧が上がりやすくなり、心臓への負担が大きくなります

→気温の変動が少ない屋内での運動がおすすめです

■寒いと筋肉も収縮して硬くなりやすく、柔軟性が低下するため、筋肉や靭帯・腱などの損傷がおきやすくなります

→十分なウォーミングアップをして、筋温を上げてから動きましょう（いつもより少し膝を上げての足踏み+腕ふりでもOK）

■汗をかきにくいいため、水分の摂取を怠りがちに。水分不足になっていることに気が付きにくいことがあります

身体の中から温める食材も効果抜群。中でもショウガがおすすすめです。生のショウガ成分は「ジンゲロール」。加熱したり乾燥させると「ショウガオール」という成分になりこの成分が身体の隅々まで血液を巡らせることで、身体を芯から温めてくれます。また、ショウガだけでなく、にんじん、大根、ゴボウなどの土の中にできる根菜類は、夏に旬を迎える野菜よりも身体を温めてくれる効果があります。

ビタミンCやEは血行促進、毛細血管を強くする作用があります。

協会けんぽ健康サポートより参照

【ジンゲロール】

生の生姜に含まれる成分のひとつ

殺菌効果・末端部の皮膚血管を広げる作用・免疫力の向上など。

【ショウガオール】

生の生姜を加熱することで生成される成分のひとつ
身体を内側から（深部を）温める効果が高く代謝がUP。身体を持続的に温かくすることにより冷え性の改善にも高い効果を発揮。体脂肪が燃えやすい状態に。
※加熱した生姜を乾燥させるとジンゲロールとショウガオールの両方の働きが同程度になりカラダを温める働きがUPします。

ショウガオールたっぷりの

「粉末乾燥生姜の作り方」

- ① 生姜は皮ごと使う（気になる所だけ取り除く）
- ② 繊維を断ち切るように2mm程のスライス
- ③ 保温水筒にスライスした生姜と熱湯を入れて蓋をし、3時間保温
- ④ ザルにあげて、ザルや野菜の乾燥ネットなどに並べて水分が飛ばまで冬3.4日天日干し・夏1日
- ⑤ 水分が抜けたらミキサーやミル、すり鉢で細かく

※300gの生の生姜で約 20gの乾燥生姜が出来ます。1日分の量の目安は小さじ1（約1g）

～味噌汁・スープ・カレー・ハンバーグなどに～