

スギ薬局 管理栄養士監修

食材にはたくさんの力がある！
あなたのお悩み解決します！

こんなお悩みありませんか？

体を温めて風邪予防

手足の冷えに
オススメな食材



もしかして免疫力が低下しているのかも！？



- 乱れた食生活
- 体温が低め
- ストレス
- 睡眠不足
- 運動不足
- 煙草を吸う



これらに当てはまる方は要注意！！

【体を温めて風邪予防】おすすめの食材

「免疫」とは体内に侵入した病原体や毒素を異物として認識し、生体を防御するためにこれを排除しようと働く力のことです。体が冷えると、手足の先まで血液が循環しなかったり、ストレスなどで自律神経に影響が出て免疫力が低下しやすいです。免疫力を上げるために、血行を良くし体を温めることが大切です。

●たんぱく質を摂ろう！

運動をしていない状態でも、筋肉は常にエネルギーを代謝して熱をつくっています。約40%の熱が筋肉から産生されているため、筋肉が増えると体が冷えにくくなります。筋肉の70%が集まるといわれる下半身を中心に鍛えれば、体全体の筋肉量が増え、血流が良くなり、免疫力のアップにつながります。

〈たんぱく質を含む食品〉

1食の摂取目安量は手のひらに乗る大きさ1つ分が目安です！



魚介類



肉類



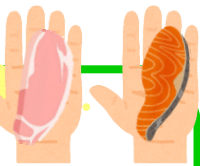
卵類



豆類



乳製品



●カラダが温まる食材を摂ろう！

寒い季節・地域で育った食材や冬が旬の食材は、体を温める性質があるといわれています。発酵食品である味噌汁に、根菜を入れた温かいスープなどもおすすめです。

〈体の中から温める食品〉

トマトやナスなどの夏野菜も加熱することで、体を温めてくれる野菜になりますよ！



しょうが



唐辛子



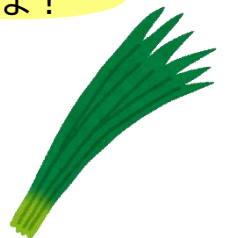
たまねぎ



かぼちゃ



れんこん



にら

さらに免疫力を低下させないワンポイント！

適度な運動や十分な睡眠でストレスをため込まない。
ぬるま湯にゆっくり浸かったり、タバコを吸う習慣があれば禁煙する。
など、食事と一緒に生活習慣も見直してみましよう♪



管理栄養士 串田

スギ薬局 管理栄養士監修 強度が選べるトレーニング！（有酸素運動編）

有酸素運動編



※痛みがある場合は無理をしないで下さい。
※転んだりしないよう、安全な場所で行いましょう。

有酸素運動は、ウォーキングや水泳など小～中程度の負荷で時間をかけながら行う運動方法です。有酸素運動を一定時間行うことで脂肪をエネルギー源として消費するため、脂肪燃焼が期待できます。また、継続することで心肺機能の向上にも繋がります。

レベル1

もも上げ

目安 50～200回
徐々に回数を増やしましょう

出来る人はどんどんペースUP♪

1. 太ももを高く持ち上げるように、その場で足踏みをします。

※太ももは床と平行になる程度まであげます
※大きく腕をふりながら行ってみましょう



椅子に座って
足上げもOK★

レベル2

足裏タッチ

目安 前後20回ずつ
インターバル20秒
3セット

リズムよく行ってみましょう★

1. カラダの前で(クロスするように)右手で左足の裏をタッチします。
2. 次に左手で右足の裏をタッチと交互に行います。
3. これをカラダの後ろ側でも同様に行います。

椅子や壁などに
つかまりながらもOK
出来る人は軽くジャンプしながら
行いましょう。



レベル3

パンチ エクササイズ

ストレス発散にも★

目安 左右
5分間
3セット

1. 足を軽く前後に開き、両手を軽く握った状態であごの位置にセットします。
2. リズムよく前に腕をのばし繰り返しパンチを行います。

前後の足を入れ替えて
左右同じ回数
行いましょう。
早くすれば強度もUP♪



レベル4

マウンテンクライマー

高強度🔥

目安 10秒間
20秒インターバル
3セット

1. 腕を肩幅に広げ腕立て伏せの状態をとります。
2. 片足ずつお腹に近づけるように蹴り上げます。
3. 足を入れ替え走るように繰り返し行います。

無酸素・
有酸素両面の
トレーニング

走るように早く行う
ことで強度UP♪
ペースで強度を調整しましょう



より強度を高めたい人は①～④の実施回数目標を決め、連続で行ってみましょう！