

MitsuiSougou通信

体温を上げて健康に！

健康な人の平熱は36.5～37℃とされていますが、最近は35℃台や36℃台前半の低体温の人が増えているそうです。体温は代謝や免疫力と密接な関係があり、体温が下がると代謝も免疫力も低下すると言われています。

代謝とは、体内に取り入れた物質からエネルギーを得る、他の物質を合成したり物質を分解したりしてエネルギーを生み出す、体内で不要になった物質を取り出すなど、生命維持に必要なさまざまな活動のことです。

ちなみに「メタボリック」とは代謝のことで、代謝が低下して内臓脂肪が蓄積され、生活習慣病を引き起こしやすい状態のことを「メタボリックシンドローム」と言います。

代謝が低下すると、疲れやすくなる、肌が荒れる、免疫力が低下する、太りやすくなるなど、体に多くのデメリットをもたらします。免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなったり、ケガや病気が治りにくくなったりします。気になる人は一度、体温を測ってみましょう。年齢とともに熱産生能力や体温調節機能が低下するので、体温も低下します。平熱は子どもの頃に測った時のままとは限らないのです。

《体温アップ健康法》

◆朝、ウォーキングをする

1日のうちでもっとも体温が低い時間帯が朝。この時間帯に30分間ウォーキングをすると0.7～1℃体温が上がります。

朝のウォーキングは自律神経の副交感神経と交感神経の切り替えをスムーズにする点でも、体温アップに効果的です。

30分の有酸素運動で8gの内臓脂肪を減らすこともできます。

◆朝、白湯を飲む

不純物のない白湯は、体を温めるのに最適です。特に1日のうちで最も体温が低い朝は、朝起きてすぐ飲むようにしましょう。内臓が温まり、腸のぜん動運動も活発になるので、便秘解消にも効果的です。

◆ゆっくりスクワット

筋肉量の多い下半身を鍛えると、体温を上げることができます。おすすめはスクワット。下半身に意識を集中させ、沈むのに30秒、戻るのに30秒を1セットとし、3回程度実践してみましょう。

◆湯たんぽやカイロで温める

筋肉量が少なく、筋肉で産生する熱量が少ないことも低体温の原因。低体温に悩む人は女性に多いのですが、その理由の一つは女性の方が男性より筋肉が少ないからです。そんな人でも、湯たんぽなどで外から直接熱を加えることで、全身の血流をアップさせて筋トレと同様の効果が得られます。カイロでもよいのですが、湯たんぽは熱容量が大きいため温める力が高く、効率的に体温を上げることができます。最近は、電子レンジでチンするだけで使用できる簡単な湯たんぽもあります。特に入浴前に、冷えている部分を湯たんぽで温めると、体温アップに効果的です。

◆体を温める食品を食べる

体を温める食材には、冬に旬を迎えるもの、産地が北方系であるもの、土の中でゆっくり育つものをはじめ、濃い色や暖かな色のもの、発酵食品があります。

【代表的な食品】

ショウガ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、ごぼう、こまつな、れんこん、玄米、黒ゴマ、黒砂糖、肉、魚、卵、味噌、納豆、チーズ、酒粕、紅茶など



安全運転アドバイス バック事故防止

車はもともと前進することを想定して作られているので、特性上バックすること自体無理のある行為とも言えますが、ちょっとした注意や工夫でかなりの事故を減らすことができます。

《主な事故原因と背景》

★安全確認不足

車両がつくる死角を軽視したり、入念な安全確認を行わない。

★慣れ、油断、思い込み

構内や駐車場など、日常的に同じ場所でバックを繰り返していると、慣れや油断から安全確認が疎かになってしまう。

★周囲の状況に注意が向く

近くにいる他の車や人、駐車車両に注意が奪われると、後方の確認が不十分になる。



《事故はこうして防ぎましょう》

1. 安全確認を徹底する

乗り込むときの安全確認はもちろんのこと、バック中も周囲の状況を見ながらバックしましょう。同乗者などがある場合は誘導してもらおうと良いでしょう。また、バック中に危険を感じたら、面倒がらずに降車して確認するようにしましょう。

2. バックモニターに頼り過ぎない

バックモニターだけに頼りすぎると、周囲の状況把握が疎かになる恐れがあります。安全確認は、自分の目で直接見たり、ミラーも活用して行うようにしましょう。

3. すぐに止まれるスピードでバックする

バック時にスピードを出すと、それだけで危険を招くことになります。人がゆっくり歩く程度のスピードでバックするようにしましょう。

4. 窓を開けて音を聞く

バイクの音や子供の声などが聞こえたら、再度安全確認を行ってからバックしましょう。

5. 一呼吸おいてからバックする

安全確認後、すぐにバックするのではなく、一呼吸おいて、後方を確認しながらバックしましょう。

◆おいしいレシピ◆ ～しょうが入り豚汁～

たっぷりのしょうがが香って体もポカポカ。根菜類がたくさん入っているので、食べ応えも抜群です！生のしょうがを加熱すると、しょうがの辛味成分のジンゲロールの一部が温め効果のより高いショウガオールという成分に変化します。



【材料】2人分

- ・しょうが 15g
- ・豚こまぎれ肉 60g
- ・大根、にんじん 各30g
- ・ごぼう 1/4本
- ・生しいたけ 2枚
- ・青ねぎ 1本
- ・こんにやく(アク抜き済み) 50g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・だし汁 2と1/4カップ
- ・みそ 大さじ2

【作り方】

1. 豚肉は2cm幅に切る。しょうがは細切り、大根とにんじんはいちょう切り、ごぼうはささがきにして水にさらし、しいたけは軸を取って薄切り、青ねぎは斜め切りにする。こんにやくは3cm長さの短冊切りにする。
2. 鍋に油を熱して豚肉と半量のしょうがを炒め、残りの具材を入れて炒める。
3. 2)にだし汁を加え、煮立ったら弱火にして火を通し、みそを溶き入れる。器に盛って残りのしょうがをのせる。