

冷たくなった手先をあたためても、なかなかあたたまらない……。冬の寒さに負けず、手先・足先まで温かく過ごすには、まず下半身をあたためることが大切です。

血液の約70%は下半身に集まっているため、上半身よりも下半身をしっかりとあたためることで効率的に血液があたたまり全身ポカポカに。特に腰をあたためると、手足の血管が広がり血流が良くなるので手足の冷えに効果的です。



下半身をあたためて 全身ポカポカに

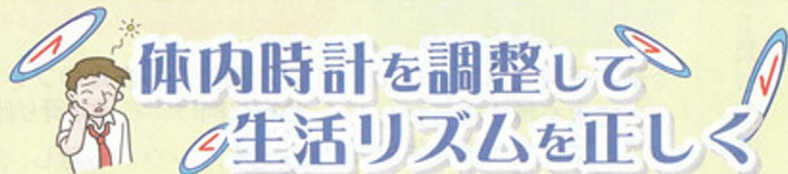


オススメのアイテム

- 腰・お腹は腹巻やスパッツ、ステテコで保温。カイロを活用すればさらにポカポカに。
- 足は、足先や足首を中心に保温性のある靴下やレッグウォーマーを。足首を覆う靴やブーツもオススメです。ただし、ヒールの高いものや足を締めつけるものは血流を悪くするのでゆったりめを選んでください。



今年の冬は全身ポカポカで乗りきりましょう。



年末年始に不規則な生活を送ってしまい体調が良くない……。それは体内時計の乱れが原因かもしれません。

体内時計は、朝に目覚めて夜に眠くなるという1日のリズムを作り、体温やホルモン分泌、酵素の働きを調節しています。体内時計は、毎朝目から入る光の刺激を受けてリセットされる「主時計」と、朝食をとることでリセットされる「末梢時計」の2種類があります。

2種類の体内時計が同調することで1日のリズムが正しく刻まれるので、毎朝起床とともに朝日を浴びること、起床後1時間以内に朝食を食べることがポイント。



ただし、末梢時計は朝食の量が少なすぎるとリセットされないため、1日の食事量の4分の1を食べる必要があるとのこと。また、夕食から朝食までの時間が8～12時間空いた後の食事でもリセットされるため、夕食は午後9時までには済ませましょう。

毎日、朝日を浴び3食きちんと食べて、今年1年を正しいリズムで。