

あなたは大丈夫ですか？

**美容と健康の大敵！**

## **【低体温】について**

---

### ■低体温とは？

健康な人の基礎体温は約36.5℃ですが、その体温が35℃台以下になってしまうことを一般的に【低体温】と呼びます。

### ■低体温の症状

低体温になると酵素の働きが弱まり、基礎代謝が低下するため、脂肪を燃焼しづらく、太りやすくなります。肌の新陳代謝も弱まり、くすみなどの原因にも。

また免疫力が低下するため、風邪などの感染症にかかりやすくなったり、花粉症などのアレルギー症状が出やすくなります。

低体温・冷えは万病のもととも言われ、血行不良、肩こり、腰痛、頭痛、腹痛、疲労感、不眠などにもつながります。また35℃以下ではガン細胞の働きが活発になると言われています。

### ■低体温の原因は？

低体温の原因は生活習慣、とりわけ食習慣によるものと言われています。

人間は食べ物から得られる糖質、たんぱく質、脂質からエネルギーと熱を作り出します。

その際には、亜鉛、マグネシウム、鉄、セレンなどのミネラルや、ビタミンB群をはじめとした様々なビタミン類が必要ですが、加工食品にあふれた現代の食事はそれらの栄養素が不足がちな傾向にあります。

また、その他にも原因となる生活習慣があります。

- ・冷たい食べ物・飲み物の摂りすぎ
- ・季節のものではない野菜、果物の摂取
- ・冷房を利きすぎ
- ・薄着
- ・シャワーのみの入浴
- ・運動不足
- ・ストレスによる血行不良
- ・喫煙

### ■低体温改善のために

- ・冷たいもの、体を冷やす食べ物を食べ過ぎない
- ・週に2～3回、30分程度の運動をする。
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・喫煙をやめる
- ・甘いもの、加工食品を控える
- ・ビタミン、ミネラルの摂取

**バランスの良い生活習慣を心掛け、健康的でホットな毎日を送りましょう！**