



# 2017年 かもめ便り 2月版



皆さま、【〇活】していますか！？

「〇+活」という造語が続々と登場しています。皆さまもよく耳にしているかと思います。「就活」ブームが火付け役となり、そこから様々な活動を略した「〇活」が広がったのだとか♪ 婚活・妊活・転活・朝活 etc.本当に様々な【〇活】がありますね！そこで今回は、体に良い「活」をご紹介しますと思います。

まだまだ寒さが続くので、是非活動してみたいものですね♪

## 温活

皆さま、平熱は何度ですか？

ある統計によると・・・昭和30年前半、日本人の体温の平均は37℃前後だったとか・・・。

現代で体温が37℃近くあったら微熱と言われますね。

約60年の間に、暮らしや生活の環境が大きく変わったことが要因のひとつとされていますが、人間は体温が1℃低くなるだけで、代謝機能が最大20%・免疫力は30%もダウンしてしまうそうです。1℃とはいえ冷えは万病のもとなのです！

そこで、暮らしの中で工夫・意識して体を温める、「温活」が注目されるようになりました

- 【衣】 シルクや発熱機能繊維といった、あったか素材を選ぶ
- 【食】 冷たいものを避け、汁もの・鍋料理などで体の中から温めましょう。ねぎや生姜、唐辛子などの薬味も活用する
- 【住】 何といたってもお風呂。お湯につかることで血行が促進され、手足など体のすみずみまでめぐりが良くなります
- 【動】 60年前に比べて歩くことが少なくなり、運動不足になって筋力が低下しがちです。筋肉は熱を生み出します。ウォーキングやストレッチ、体操などで体を動かしましょう。

温活は、ガンガン暖房を効かせた室内でこたつに入り寒さ対策をするのではなく、冷えから体を守って体温を下げない・中から体を温めること。これらを毎日の暮らしの中で継続していくことが大切です♪

## 菌活

日本人は古くから醤油や味噌、納豆、漬け物といった、菌を使った食品を日常的に食べていますが、さらに意識し積極的に摂取しましょう！といった動きが「菌活」です。

納豆菌、味噌や甘酒・醤油づくりに欠かせない麹菌、ヨーグルト等に含まれる乳酸菌、日本酒やワイン醸造に必要な酵母菌などが思い浮かびます。

実は・・・きのこ類も、第3生物群「菌類」として分類されており、他の菌と違いきのこは菌を丸ごと食べる食材です。善玉菌が腸内環境を整えてくれたり、コレステロール値の抑制・免疫力アップといった作用があります。ただ、菌は体内に留めることが出来ない為、日々の食生活で少しずつ継続して摂取することがとても大切です。菌を意識した食生活で健康な毎日を過ごしたいですね♪

