



健康だより 12月

奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

今年も残りわずかとなりました。
寒くなると活動量が減り血流が悪くなります。それによって体温が低下し免疫力も低下します。この機会に生活習慣を見直しましょう。



体温を上げて免疫力アップ

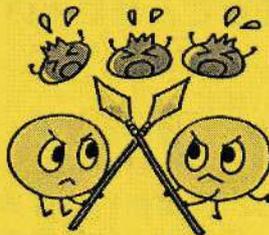
体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります

体温が下がると血流が悪くなり、免疫力も低下

血液は私たちの体を構成する約60兆個もの細胞に栄養と酸素を送り届ける

体内に異物を発見しても、素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなる

老廃物を持ち帰る



免疫機能を持った白血球が体の中をパトロール体内に異物を発見しても、素早く駆除してくれる

ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなる

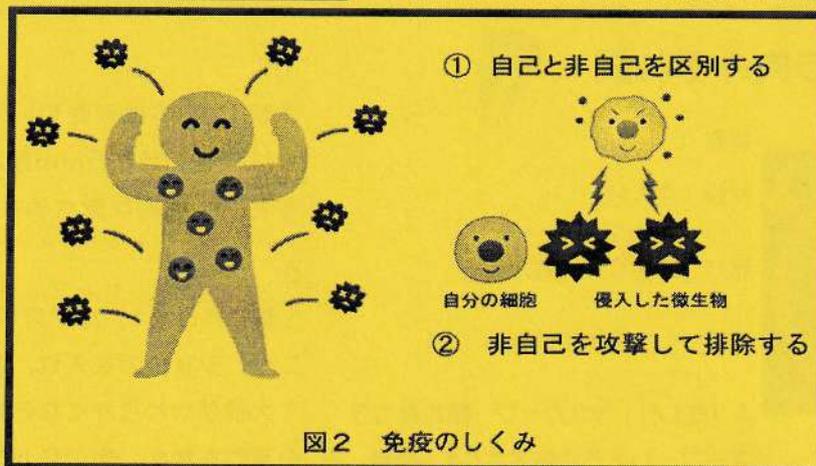


図2 免疫のしくみ

筋肉を鍛える

体温が上がる

免疫力が上がる

基礎代謝が上がる

内臓脂肪をエネルギーとして分解し減らす

体温アップ健康法(1)

ウォーキング



加齢による筋肉の減少率は年間で約1%。しかし、1日中動かないでいると、1日で0.5%もの筋肉が失われます。ということはたった2日間で1年分の筋肉を失ってしまう計算になります。

1日20~30分必ず歩く

体温アップ健康法(2)

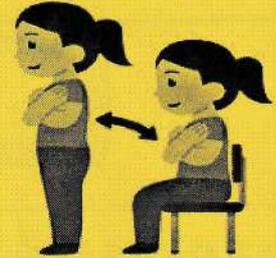
体温を1日1度上げる生活

白湯



継続は力なり

スクワット



朝・寝る前に飲むと効果的



入浴

体温を上げるとこんなによいことが！

- ・基礎代謝が上がり、太りにくい体に
- ・ストレスに強く、病気になりにくい健康な体に
- ・新陳代謝が活発になり細胞レベルから若々しくアンチエイジングに
- ・エネルギーを消費する体になり、内臓脂肪の解消につながりメタボ対策に
- ・血行がよくなり血液量が増え、細胞に十分な酸素と栄養が供給される
- ・骨そしょう症の予防に
- ・腸のぜん動運動が活発になり、便秘や大腸がんの予防に
- ・脳の血行がよくなり、記憶力低下や認知症の予防に

豚バラ肉みぞれ鍋



材料

材料（2人分）

豚バラ薄切り肉…約200g

大根…1/2本(約500g)

A [だし汁] 水2カップ 顆粒鶏ガラスープ、しょうゆ各大さじ1 砂糖、みりん各大さじ1 塩、コショウ各少々

にんにく・ショウガ（各薄切り）各1かけ

万能ネギ（小口切り）、いりゴマ（白）、

粗びきコショ-（黒）、ゆずコショ-

①

大根1/3本は皮をむいてすりおろす。残りは皮をむき、5mm厚さの半月切りにする。 豚肉は食べやすい長さに切る。

②

土鍋にAと（1）の半月切りの大根、ニンニク、ショウガを入れ、弱めの中火にかけて大根がやわらかくなるまで煮る。（1）の豚肉を加え、肉の色が変わったら火を止める。

③

大根おろしを中央にのせ、万能ネギ、ゴマ、粗びきコショ-をふり、ゆずコショ-を

添える