

# ～温補のすすめ～

寒い冬を健康的に乗り切るために、家庭で出来る「温補」を始めてみましょう。  
体温調節は健康維持にとっても大切な役割を果たします。

★もともと身体が冷えやすい方・疲れが抜けない方は特にオススメです。

## 食の温補

身体を温める作用のある食べ物を紹介します。  
基本的に根野菜・香辛料などが該当します。

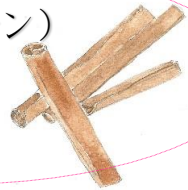
### 生姜 (しょうが)

身体を温めて血行を促進し、  
食欲を増進させる効果がありま



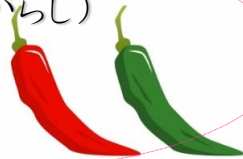
### 桂皮 (シナモン)

冷えを取り、血行を促し、  
身体を内側から温めます。



### 唐辛子 (とうがらし)

身体を温めて発汗を促し、  
気の巡りを整えます。



### 大蒜 (にんにく)

身体を温め血液をサラサラにし  
血行を改善します。



## ツボの温補

身体を温める作用のある経穴(ツボ)を紹介します。  
主にお腹や下肢にある経穴を使用します。

### 関元 (かんげん)



**場所:** おへそから指4半分下  
**効果:** 内臓(骨盤内)を温めま

#### point

ホッカイロで温めること  
で骨盤まわりの血行  
が良くなり、次第に身  
体全身が温まります。

### 三陰交 (さんいんこう)



**場所:** 内くるぶしから指4本分上  
**効果:** 下半身の冷えに効果的

#### point

身体を巡る気血(きけ  
つ)の流れがスムーズ  
になります。お風呂の中  
で軽く指圧すると良い

## 物の温補

身近なもので積極的に身体を温めてみましょう。  
手軽に行えるため、続けやすいです。

### 入浴

入浴は効率よく身体を温めることが出来ま  
少しぬるめ(38度～40度)のお湯で  
ゆっくり入ると、身体の芯まで温まります。



### ホッカイロ

いつでも手軽に身体を温めることが出来る優秀なグッズです。  
お腹と背中に貼り、内臓を温めることをお勧めします。

