

一生に**1℃**のお願い

「体内温度を1℃上げてください」

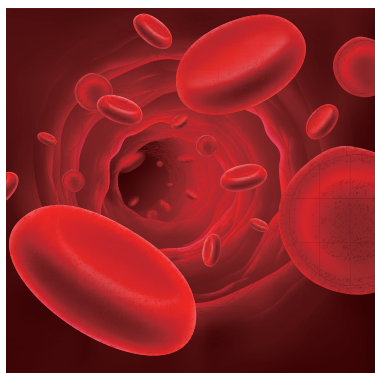
あなたが知らない体内温度の低下
体内温度が1℃下がるとこんなにもあぶない！

理想的な体温は、脇の下の体温で36.5度前後とされています。これは**体内温度が37.2度**あるということになり、これが**生命力が最も活発になる体温**です。適正な体温が内臓などの活動を支える酵素の働きを活性化させ、細胞の新陳代謝を活発にしてくれます。逆にいえば1℃体内温度が下がると様々な悪影響が発生します。



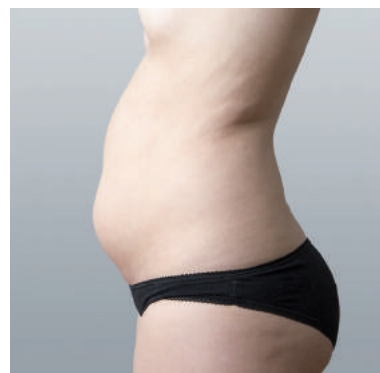
血流停滞による
様々な悪影響

体が冷えていると、血管が収縮して体に血液が行き届きません。血液は体に必要な栄養、酸素、水や白血球などの免疫物質を運んでいるため、その流れが滞ると体に様々な悪影響を及ぼします。



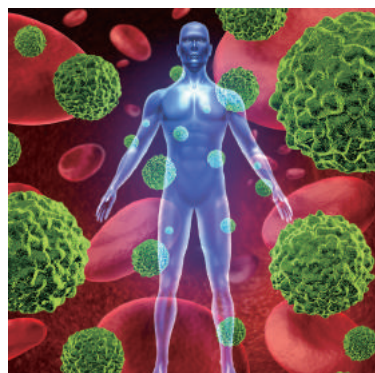
太りやすい体質に

基礎代謝とは体を横にして、安静にした状態で人間が最低限生きていくために消費するエネルギーのこと。人間が消費するカロリーのうち約6～7割は基礎代謝。この基礎代謝が1割以上も落ちるとことは単純にそれだけ太りやすくなるということになります。



病気にかかりやすくなる

免疫力が下がると、さまざまなウイルスや細菌による感染症にかかりやすくなります。また、抵抗力が下がって、かぜやインフルエンザが流行するとすぐにかかってしまったり、いったん引いてしまうと重症化してしまうことがあります。



あなたの冷え℃チェック

5つ以上
当てはまれば
要注意！

気になるチェック項目

- | | |
|---|--|
| ☐ 手足が冷たい | ☐ 冷えで夜眠れないことが多い |
| ☐ 睡眠時間が6時間以下のことが多い | ☐ 肩こりや腰痛がひどい |
| ☐ ストレスを感じる人が多い | ☐ 疲れやすい |
| ☐ サラダなど生野菜を多く食べる | ☐ 運動不足 |
| ☐ 便秘が辛い | ☐ むくみやすい |
| ☐ お風呂はシャワーで済ませることが多い | ☐ 冷たい飲み物をよく飲む |



体の冷えから起こる女性特有の疾患

血の巡りが悪くなると、女性特有の生理痛などはもちろん、腰痛や肩こり、関節痛、アトピー、めまいに頭痛を引き起こします。また、ダイエットしても痩せにくかったり、肌にも影響が出てきます。女性の身体が冷えやすい原因というのは、男性に比べて熱を作り出すため（基礎代謝）の筋肉が少なく、さらに女性は排卵や月経の周期があるので、男性よりもホルモンの分泌が複雑になっています。また、月経時には身体の代謝機能が弱まっていることや、一時的に貧血になっているということも原因のひとつとされています。

