

にっぽん    紀行

心もほっこりぬくもる、くらしの知恵

いよいよ冬も本番。冷え込みが厳しくなる時期です。家で過ごす時間も長くなり、つい暖房に頼りきりに……。今年の冬は、手軽に“暖をとる”くらしの知恵で体も心も温かく快適に過ごしませんか？

毎日の食事で体の中から ポカポカ温まろう！

体を温める食材といえば生姜しょうがが代表的ですが、冬に旬を迎える食材や、寒い地域で採れる食材など、ふだんの食事でも手軽にとれて、体を芯から温める“食材”は身近にたくさんあります。そのほか腸内環境を改善し、免疫力アップの効果が期待できる発酵食品も積極的に取り入れたい食材。寒い地域で採れるりんごなどの果物で温かなデザートを作ったり、たっぷりの冬野菜をみそ鍋にしたりと、体を温める食材や調味料を意識して、冬の献立を考えるのも楽しいものです。



焼きりんごや、冬野菜とみそで体を温めて



「3つの首」を温める 手軽な“温活”で快適に

室内でも厚着をして、暖房を効かせて過ごす。それが冬の習慣になっていませんか？今年は、気温の影響を受けやすい3つの“首”を温める冷え対策で、身軽でエコな暮らしにシフト。冷えだけでなく肩こりの原因にもつながる“首”は、ネックウォーマーなどを巻いて温かく、“手首”には、指先が使えるアームウォーマーを、“足首”はレッグウォーマーでふくらはぎまでポカポカに。3つの“首”を温めて厚着や暖房に頼り過ぎず、快適な冬を過ごしましょう。



3つの“首”を温める温活を

ベランダや日だまりで ひなたぼっこ習慣

寒さで家にこもりがちになる冬。夏に比べると日が短く、紫外線の量も少ない冬季は、骨の代謝などに欠かせないビタミンDが不足しがちになるため、日光浴がとても大切。窓際は日当たりがよくてもガラスで紫外線がブロックされてしまうので、ベランダに出て太陽を浴びましょう。植物の水やりをしたり、ホットドリンクを飲みながら読

書したりするなど、冬は1日15～30分程度の日光浴を習慣に。時間のあるときはリフレッシュできる散歩もおすすめです。



ベランダや日だまりでひなたぼっこを