

「冷えるけど、いつものことだから・・・」と
あきらめていませんか？

自分のタイプに合った 「冷え対策」で冬を快適に



- 肩こり、頭痛が多い
- 肌トラブルが起きやすい
- だるさが抜けない
- 風邪をひきやすい
- 胃腸の不調を感じる
- 痩せにくい
- 便秘・下痢になりやすい
- 生理痛や生理不順がある

冷え症のタイプと温活栄養素

手足冷えタイプ

疲れやすい方やダイエット中の方に多いタイプ。
末端まで血液が循環しないことが原因で、しもやけや立ちくらみ等の体の様々な不調に繋がることもある為注意が必要。



内臓冷えタイプ

手足に汗をかきやすい方や冷たい飲み物が好きな方に多いタイプで、食欲低下や消化吸收の機能が落ちてしまい、カラダの表面は温かいため、「自覚のない冷え」とも言われます。



下半身冷えタイプ

甘い物の多い方や、デスクワークの方に多いタイプ。上半身は熱量があるため、頭や顔が熱くほてるような「冷えのぼせ」の状態。むくみやセルライトの原因となります。



血管を若々しく保つ
湯船にゆっくり浸かる

ナット類 肉類 ニンニク



リラックスの時間を作る
温かいものを摂る

ショウガ 納豆 高麗人参



脚の筋力アップ
血流良く保つ

青魚 牛肉 海藻類



体温が1°C上昇する事で、免疫力が30%以上高まるとも言われています。
その他にも巡りが良くなることで
全身の疲労感や肌のハリ、胃腸、睡眠の質の改善にも繋がります！

冷えにまつわるQ & A

Q1.お風呂は熱ければ熱い方がいいの？

お風呂の温度は38°C～40°Cで15分以上入ることが、温めとリラックスに効果的と言われています。
逆に40°Cより熱くなると、活動的なスイッチが入ってしまい睡眠の質が落ちやすくなってしまいます。
夜はぬるめの湯船でリラックスの時間も大切にしてみてください。

Q2.冷たいものを食べなければ大丈夫？

食材によっては、体を冷やしてしまうものもあります。例えば、夏野菜は火照りを冷ますためにはオススメですが、温活では生で食べずに火を通したり、体を温める食材と組み合わせたり工夫する事が大切です。
冷たい飲み物を飲みたい時は、口の中に10秒程含む事で、体の冷えを予防することができます。

Q3.暑がりで汗もかきやすいから温活は必要ではないの？

歩いたり運動した後、急に顔だけ熱くなったり手のひらや足の裏に汗をかきやすい方は、隠れ冷え症の可能性があります。
汗をかいだ後は体温が奪われやすいので注意しましょう。
睡眠の質低下やホルモンバランス、自律神経の不調が気になる方は冷えを改善することが不調改善への近道かもしれません。