

サシクチャンネル

令和6年10月号



あなたの平熱は何℃ですか？体温上げて免疫力アップ！！



自分の平熱を知っていますか？急に肌寒くなり、日中の寒暖差で体調を崩しやすい季節になりました。
体温上げると免疫力もアップ！！体を温めてこれからの寒い季節に備えましょう！！

日本人の平均体温「36.20℃」

○健康的な人の平熱は「36.5～37.2℃」

免疫細胞が正常に機能する体温は 36.5℃ とされていますが、36℃以下の「低体温」の人が増えているようです。平熱には個人差がありますが、低体温になると血管がきゅっと収縮し、血流が悪くない免疫力が低下してしまうようです。

体温が…



1℃上ると…免疫力は5～6倍アップ
基礎代謝は約12%アップ

1℃下ると…免疫力は30%以上低下

○現代人に多い「低体温」の原因は…

50年前の日本人の平均体温は「36.89℃」でした。現在の平均は0.7℃近く下がって「36.20℃」になっています。

これは現在のライフスタイルにより、筋肉量が低下したことが原因と言われています。昔はすべて手作業で家事をして畠仕事もするなど日常的な運動量が多かったのです。

現代では乗り物や家電の充実により運動量は低下し、エアコン生活で体温調整機能が弱くなり、仕事や人間関係のストレスによる自律神経の乱れなども原因の一つです。



あたためる「陽性食品」

土の中で育つもの・寒い国で採れて旬は冬

にんじん、ゴボウなどの根菜類・かぼちゃ
しょうが・にんにく・赤身の魚や肉・卵・納豆
紅茶・ココア・赤ワイン・さくらんぼ・桃・みかん
味噌・塩・黒砂糖・黒ゴマ・チーズなど…

冷やす「陰性食品」

地上で育つもの・暑い国で採れて旬は夏

白米・きゅうりやナス、トマトなどの夏野菜
バナナ・すいか・メロン・マンゴー・パイナップル
白身の魚肉・豆腐・昆布・バター・牛乳・緑茶
コーヒー・ビール・白砂糖・マヨネーズなど…

体温を1日1℃上げる生活習慣は？

1 入浴で体温アップ！！

1日1回お風呂に入って体を温めましょう。お湯の温度は39～40℃。湯船に10分程度つかれば体温が1℃くらい上がります。夕食の1時間後、かつ就寝の1～2時間前が一番効果的です。大切なのは毎日続けること。ぬるめのお湯は体が冷えてしまうこともあるので注意です。

2 白湯を飲む

朝は1日の中で最も体温が低い状態なので、冷たい水を飲むと体温が下がりすぎてしまします。朝は白湯を飲みましょう。入浴後にコップ1杯の白湯も効果的です。

白湯…水を沸騰させたものを50℃くらいに冷ます

3 「ちょっと筋トレ」で下半身を鍛える！！

筋肉の減少を抑えるために下半身を鍛えましょう。筋肉の70%は下半身に集中しているので、太ももやふくらはぎ、お尻などを意識して鍛えると筋肉量がぐんと増えます。隙間時間にスクワット、家事をしながらつま先立ち、ちょっと筋トレを毎日取り入れてみましょう！！

1日の目標 30分「ウォーキング」

気軽に始められるウォーキング。呼吸を意識しながらきびきび歩けば立派な運動になります。歩くことで下半身を効率よく鍛えられます。最初は15分を目標にして、1日の合計目標は30分。体温の低い朝がおすすめですが、買い物の時にいつもよりちょっと歩く、近くの用事は歩いて行ってみるなど、無理なく続けられるように工夫してみましょう。

4 食事(特に朝食)で体温アップ！！

朝食をとるだけで体温が0.3℃上るとされています。朝食に限らず、体を温める食材を取り入れるだけでも効果的です。まずは体温よりも冷たい食べ物、飲物を控えること。冷たい飲み物やアイスクリームは体を一気に冷し、もとの体温に戻るまでに時間がかかるので注意です。

食材は陽性食品と、陰性食品で分けられます。体をポカポカ温めたいときは陽性食品、暑くて体を冷したいときは陰性食品を取り入れるのがおすすめです。