特集

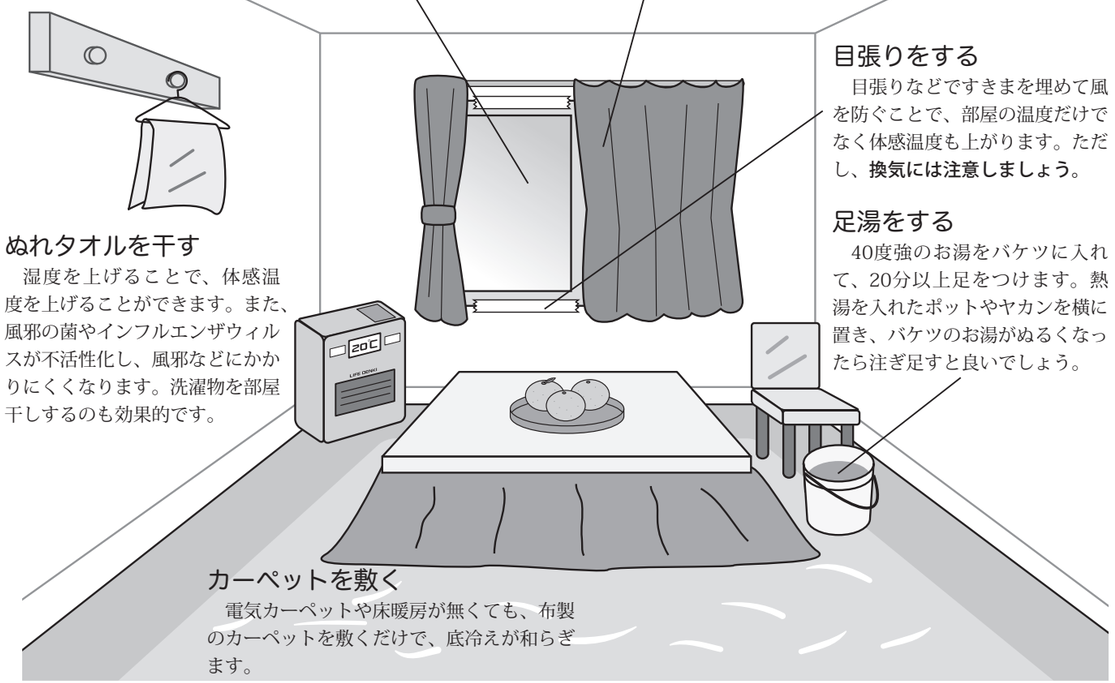
京都の冬を乗り切ろう

底冷えするといわれる京都の冬は、実際の気温よりも寒く感じられるものです。この記事を読んで、みなさんに少しでも暖かく過ごしていただけると嬉しいです。

（MI-KO）

住生活編

部屋の機密性を高めたり湿度を上げたりすることで、暖かい部屋にすることができます。



断熱シートを貼る

店頭で売られている断熱シートやエアークッションを貼ることで、窓ガラスの断熱性が良くなります。

カーテンを閉める

断熱シートなどが無い場合でも、カーテンを閉めるだけで若干の効果があります。

目張りをする

目張りなどですきまを埋めて風を防ぐことで、部屋の温度だけでなく体感温度も上がります。ただし、**換気には注意しましょう。**

足湯をする

40度強のお湯をバケツに入れて、20分以上足をつけます。熱湯を入れたポットやヤカンを横に置き、バケツのお湯がぬるくなったら注ぎ足すと良いでしょう。

ぬれタオルを干す

湿度を上げることで、体感温度を上げることができます。また、風邪の菌やインフルエンザウィルスが不活性化し、風邪などにかかりにくくなります。洗濯物を部屋干しするのも効果的です。

カーペットを敷く

電気カーペットや床暖房が無くても、布製のカーペットを敷くだけで、底冷えが和らぎます。

はみだしすてーじ

コタツとみかん用意しました？
⇒そんなこと言わずもがなですよ。

（工・院　ししょう）
（5cm上を見ればそこに；編）

衣生活編

無理をして薄着をせず、保温性の高い格好をすることが大切です。

肌着

「肌着」として売られているものを買わなくても、Tシャツで代用することができます。1番身近なものでできる保温対策といえるでしょう。

重ね着

服を2枚重ねて着ることで、服の間に空気の層ができます。それによって、1枚の厚い服を着るよりも保温効果が高くなります。

5本指ソックス

普通の靴下とは違って、5本指ソックスは足の指を1本ずつ包んでいます。そのため保温性に優れ、血行が良くなるので、冷え性にも効果的です。

腹巻き

お腹を温めることで、基礎代謝の増加・お通じの改善・睡眠不足の解消の効果があります。また、腰痛にも効くといわれています。

カイロのかしこい貼り方

少し厚めの靴下を履き、土踏まずに小さいカイロを貼ってその上から薄い靴下を履きます。外出時には向きませんが、家でじっとしているときには役に立ちます。

このほかに肩甲骨の間や腰、下腹部にも貼るとさらに効果的です。

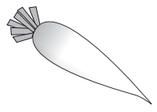
食生活編

血行が悪くなる冬には、毛細血管を拡張するビタミンEが多く含まれる野菜を食べましょう。

体を温める野菜

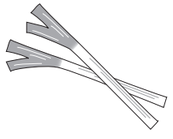
はくさい

はくさいは芯の部分にビタミンCやミネラルを多く含みます。また体温を安定させる作用のため冬に食べると体が温まります。



だいこん

だいこんは消化を促進し、咳を止める成分を多く含んでいます。そのため風邪のひきはじめに食べると治りが早くなります。



ねぎ

ねぎには血行を良くするとともに、疲労物質の乳酸を分解するアリシンが含まれ、疲労回復にも効果があります。

このほかには寒い地方でとれる野菜や根菜類（かぼちゃやほうれんそうなど）、辛味のある野菜（しょうがなど）も体を温めるといわれています。

体を冷やす野菜

トマトやきゅうりなど、比較的暖かい地方でとれる野菜は体を冷やすことが多いようです。寒いときは控えた方が良いでしょう。

しょうが紅茶

材料

- ティーバッグ　1個
- しょうが　適量

作り方

すりおろしたしょうがを紅茶にお好みの量入れるだけ。

マメ知識

紅茶をいれたあとのティーバッグでもう1杯紅茶をいれ、それでうがいをすると風邪予防になります。

はみだしすてーじ

引っ越します、諸々の事情により。
⇒自主休講します、諸般の事情により。

（農・2　矩形兵器）
（だって寒いんだもん……；編）