

第25回 健康セミナー

冬場の血糖・血圧コントロール

～代謝・血流をよくする食事・運動・生活習慣～

1月23日に玉谷クリニックにて開催しました

当日は多数の方にご参加頂き、ありがとうございました。今回のセミナーでは「身体を温める生活習慣」についてとり上げました。

冬は糖尿病・血圧が悪くなりやすい季節です。代謝を上げて、エネルギーを消費しやすい身体にするために「**体温を上げる生活習慣**」が大切です。

冬野菜・根菜類・発酵食品などには身体を温める作用があり、生姜は漢方薬に利用されるほど身体を温める作用が強いです。身体を温める食材をとること、体温を1℃上げる入浴法、スクワットなどの日々の運動を取り入れていくことで**基礎代謝を上げ、肥満防止や糖尿病・高血圧の改善に繋がります。**

参加された方も「今回のセミナーは特に参考になった」との感想もいただきました。今後もセミナー開催を通じて健康に役立つ情報を紹介します。



たった1℃の変化が大きな違い

もし体温が
1℃下がったら？

免疫力は**3.7%**低下
風邪や病気にかりやすく治りにくい

基礎代謝が**1.2%**低下
代謝が低下し、1ヶ月で体重が1～2kg増える

体内酵素の働きが**5.0%**低下
栄養の消化だけでなく、エネルギー生産力も低下

ガン細胞は低体温を好む
特に3.5℃を最も好み、3.9.3℃で死滅する

4.0.0度	ガン細胞が死滅
3.8.0度	菌やウイルス・ガンは熱に弱い
3.7.5度	寒さに強い動物
3.7.0度	菌やウイルスに強い
3.6.5度	体内酵素が活性化
3.6.0度	健康体温
3.5.5度	震え排泄障害アレルギー症状
3.5.0度	ガン細胞活性化



玉谷クリニック

今日から簡単エクササイズ

1. 脚の筋力を鍛える
「スクワット」



玉谷クリニック

身体を温める食品と身体を冷やす食品

	野菜	魚介・海藻	穀類	果物	その他
体を温める	陽性食品 ・冬に採れる ・寒い地方で採れる ・土の中で育つ ・濃いもの ・黒っぽいもの 人参、しょうが、ねぎ、にんにく、かぼちゃ、山芋、れんこん、王ねぎ	えび、さけ、かつお、イワシ、ちりめんじゃこ、ひじき	小豆、黒豆、黒米、粟	栗、くるみ、あんず、さくらんぼ、桃	黒ゴマ、味噌、紅茶、黒砂糖
	陰性食品 ・夏に採れる ・暑い地方で採れる ・地面の上で育つ ・濃らかいもの ・水っぽいもの ・白いもの トマト、きゅうり、なす、レタス、にがうり、セロリ、もやし	うなぎ、あさり、ところん	小麦、白パン	すいか、梨、みかん、メロン、パイナップル	白砂糖、牛乳、コーヒー、緑茶、化学調味料