

# あおば新聞

今日からできる!冬の温か健康対策...P1

冬はどうしても体調崩しがち…。今回は冬の健康対策をご紹介します!

上半期あおば総会開催 P2・3

10月に半期に一度のあおば総会を行いました。弊社の取組みや各部門の受賞者や受賞院などご紹介いたします!

美味しい&栄養満点♪おすすめ冬食材...4

旬食材には、その時期の健康をサポートする成分が豊富なものを存じですか?免疫&寒さ対策におすすめの旬食材をご紹介します!



足先からポカポカ♪ **発熱ウォーマー**

足首専用 発熱サポーター

足首には表層近くに血管があり、冷えやすい構造をしています。そのため、**足先が冷えやすい方は足首を温める**ことが大切!汗等の水分を吸収し熱へ変換する、発熱ウォーマーで寒い冬も足元が温か♪**オンラインショップなら、12月は送料無料!**詳細はスタッフへお尋ねください。



## 美味しい&栄養満点♪おすすめ冬食材

冬は温かい食べ物が特に美味しい季節。実は冬食材には、この時期に気を付けたい免疫や血行をサポートしてくれる成分が豊富に含まれています!いつもの食事にちょっとプラスで、美味しく身体をいたわりませんか?

### 免疫アップ食材!

冬は身体を温めようと沢山のエネルギーを使うため、栄養失調になりやすいです。これを**冬型栄養失調**といいます。なお、ダイエット中の方は、特に栄養失調になりやすいので要注意です!免疫の低下を防ぐためには、**バランスよく食事**をすることが重要!食事は一汁三菜を意識しましょう。

数ある栄養素の中でも、免疫を高めてくれる**栄養素&食材**を紹介します!

#### ビタミンACE(ビタミンエース)

ビタミンA、C、Eをまとめたもので、別名は**三大抗酸化ビタミン**です。これらに含まれる**抗酸化作用**により身体を悪いものから守ってくれます!



かぼちゃ、大根の葉は特におすすめ!

#### タンパク質

身体の基となるたんぱく質は「**免疫グロブリン**」も作ってくれます。沢山食べていても足りないことがあるので、意識して摂取しましょう。



ブリはオメガ3やビタミンB2、B6が豊富でおすすめ!

#### 食物繊維

冬が旬の**根菜**には、**免疫サポート**の成分の他、**食物繊維**がとても豊富!お通じや腸内環境の改善にもおすすめです!



レンコンはビタミンCも豊富でお肌にも◎

「キレイと健康を叶えるプロテイン」

美容成分4種類&ビタミン・ミネラル18種類を配合した、バランス型プロテインが発売予定!  
「Asunii プロテイン」詳細はこちら▶▶



### 食材による寒さ対策

「身体の外」プラス「身体の中」からも温めましょう!

#### 生姜



生姜を温めると、**身体を芯から温めてくれる**ショウガオールへ成分が変化!

#### 唐辛子



唐辛子は、辛み成分のカプサイシンが含まれています。**体温を上げてくれて代謝もアップ!**

#### にんにく



にんにくに含まれるアリシンには、**血行促進作用**があり、冬にこそ食べたい食材の一つです。

#### 発酵食品



発酵食品には、身体の**代謝を促し体温を上げる**酵素が豊富!また、腸にも優しくおすすめ!

#### カモミールティ



カモミールティーは**発汗作用**があり、カフェインが入っていないため寝る前にもおすすめ!

#### ココア・赤ワイン



ポリフェノールには血管を拡張し**血流を促す作用**があります。寒い日は是非ホットで!

#### 日本酒



日本酒は製造過程で発酵しているため、**身体を温めます**。但し、飲み過ぎは禁物です!

#### 白湯



お湯は、**胃腸の負担が少なく内臓を温める**事ができるため、身体に優しいです!

上記の様に、身体の中から寒さ対策を行うとより効果的です。沢山の食材を使用する、栄養たっぷりなお鍋もおすすめ!12月はクリスマスやお正月など、様々な行事がてんこ盛りです!身体を温め体調を崩さない様に、まずは朝起きた時に白湯を飲むのことから始めてみませんか?皆で元気に年を越しましょう!よいお年を!

皆様こんにちは。12月になり寒さが増すようになりました。寒い時期には夏バテと似た症状の**冬バテ**や、室内外の寒暖差による**寒暖差疲労**。更にはウイルスも沢山発生するためコロナやインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。そんな寒い時期にはどのような対策をしたらよいのでしょうか?身近にできる事をまとめたので、是非参考にしてください!

### 今日からできる!冬の温か健康対策 ☕

冬は寒さによる血行不良により、どうしても免疫が低下しがちです。体調を整えるために大切なのは、**代謝と体温**です。具体的な対策は、

代謝を上げるために運動をする

シャワーで済ませず、お湯につかる

よく寝る

三つの首「首・手首・足首」を温める

等をする様にしましょう。体調を整えておくことで、免疫力を下げずに日々の生活を送ることが出来ます!

