

環境の変化に負けない身体づくり

環境の変化に負けない身体作りには、バランスの良い食事、睡眠・休養、適度な運動が不可欠です。

🍴 食事・栄養



まず、食事・栄養は免疫力を高めます。肉・魚・卵・大豆製品に含まれるタンパク質は筋肉や体温を維持し、免疫の基盤となります。ビタミンC・Eは抗酸化作用で免疫機能をサポートします。納豆・味噌・ヨーグルトなどの発酵食品は腸内環境を整えます。野菜・果物はカリウムやマグネシウムを含み、電解質バランスを整えることで、寒暖差による血圧の急上昇を抑えます。

🌙 睡眠・休息



次に、睡眠・休息は自律神経を安定させます。6~8時間の睡眠をとることで自律神経の乱れを防ぎ、寝室の温度・湿度管理や寝具の調整により睡眠の質が上がります。副交感神経を優位にしますので湯船に浸かる入浴、ストレッチを行いましょう。

🏃 運動・習慣



さらに、運動と生活習慣は代謝と体力を維持します。スクワットや筋トレをすることで熱を産生するため寒さ対策に必須である筋肉が維持されます。寒暖差への対応では脱ぎ着しやすい衣服で温度調節を行うことも大切です。ウォーキングなどの有酸素運動は基礎代謝を上げ心肺機能を維持します。暑さ対策のためやや暑い環境で少しきつい程度の運動を毎日30分程度行うことで、汗をかきやすい身体になります。こまめに水分を摂ることで、自律神経の負担を軽減し血流を維持します。

規則正しい生活と体温調節機能の強化を日頃から意識しましょう。