

低体温に注意！！





低体温になると、血行も悪くなり、免疫力も低下し、疲労やアレルギーなどの多くの病気にかかりやすい状態になります

<u>37℃-36.5℃</u> ...	免疫力や代謝が最も活発に働く、ベスト体温
<u>36℃</u> ...	体はブルブルと震えて熱を生産しようとする
<u>35.5℃</u> ...	代謝機能低下、排せつ機能低下、自律神経の乱れ、アレルギー
<u>35℃</u> ...	内蔵機能は正常範囲で働くことができるけどガン細胞が最も活発に増殖し始める
<u>34℃</u> ...	生き残りぎり
<u>33℃</u> ...	凍死寸前の体温

●低体温の原因

- ミネラル・ビタミン不足
- 冷暖房などが整っている住環境
- タンパク質不足
- 運動不足
- 冷たい食べ物や甘い食べ物の食べすぎ
- 季節はずれの野菜や果実の摂取
- ダイエット

 体が冷える食べ物	 体が温まる食べ物
パン 	そば 
バナナ 	人参 
チョコレート 	しょうが 
アイスクリーム 	ごま油 
トマト 	りんご 
ビール 	赤ワイン 
モスク 	黒砂糖 
白砂糖 	