

冷えに負けない身体をつくろう

冬になると特に女性は冷えでお悩みの方も多はず。冷え症は、婦人科系のさまざまな症状の原因になるともいわれています。ちょっとした工夫でほっとな身体を作って、冬の健康を保ちましょう。

たんぱく質+ビタミンが要!

人はたんぱく質や脂質をエネルギーに変える時に熱を発生します。エネルギーとなる良質のたんぱく質(大豆、乳製品、肉、魚など)や、たんぱく質などをエネルギーに変えるために必要なビタミンB、C、Eをきちんと摂りましょう。



豚肉や魚等
たんぱく質・脂質を
エネルギーに変換します



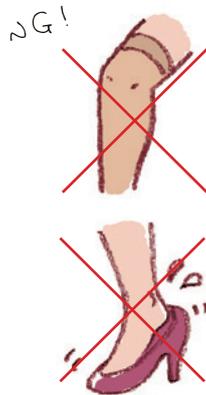
野菜、果物等
貧血改善、血行促進の
働きをします



ナッツ類、アボカド等
女性ホルモンを整える
働きをします

最適な服装で身体の機能をキープ

身体に合わない服や靴は思わぬ冷えの原因に。きつすぎるガードルを履いていると、太もものリンパの流れを妨げてしまったり、合わない靴を履いていると、足にある皮膚の温度調整機能が正常に働かなくなったり、代謝に影響を与えることもあります。



温冷浴で熱を逃がさない!

お風呂上がりにすぐ冷えてしまうのは広がった血管が、湯上がり後もそのままになり、熱が逃げてしまうのが原因。そんな人にはお風呂から上がるときに、冷たい水をかけて血管を収縮させ熱を閉じ込める温冷浴がおすすめです。

- ① 3分ほど熱めのお湯(42℃くらい)に浸かる。
 - ② 浴槽から出て手や足に10秒間ずつ冷水をかけ、3~4回繰り返す。
 - ③ 1分間お風呂に浸かる。
- ①~③を5~11セット。
最後は水で終わります。



オススメ商品

インプラス&ココエコ

冷えないおうちを作る簡単快適のほっとリフォーム



防音・断熱内窓 インプラス

今ある窓に取り付ける内窓インプラス。アルミに比べて熱伝導率1/1000程度になる樹脂でできているので外からの冷気をシャットアウト。さらに今ある窓との間に生まれる空気層が室内の熱を逃がさず、快適な室内環境を実現します。



断熱リフォーム工法 ココエコ

今ある窓・壁・床の上から取り付けるだけの断熱リフォーム工法【ココエコ】は、わずかな薄さで高性能な「真空断熱パネル」と「断熱内窓」の相乗効果で、お部屋を内側から快適にします。

商品のお問合せは…

(株) SLBC

〒763-0091 香川県丸亀市川西町北2103-2
Tel: 087-735-9445 Fax: 087-735-9446 <http://www.k-slbc.com>