

# エコワンポイント

“温活”で、カラダと地球にやさしい冬の時間を。

1月に入り、いよいよ冬本番。身も心も冷え込む季節となりました。こんな時こそ“温活”(体を温める活動)で、冬を快適に過ごしませんか?温活は、ご自身の体調を整えるだけではなく、暖房の使用を抑えることができるので地球にもやさしい行動です。もちろん、無理な我慢は禁物。体調に合わせて暖房を上手に使い、心地よく冬の時間を楽しみましょう。代表的な温活をご紹介します。

## ✓重ね着は効果大

薄手の肌着にセーター、さらにカーディガンなどを重ね着するだけで、服と服の間に空気の層ができ、ポカポカに。特に首、手首、足首の「三首」を温めれば、全身が効率よく温まります。

マフラー、手袋などお気に入りのアイテムを使うと、冬のおしゃれも楽しめます♪



## ✓温かい食べもの・飲みもの

ショウガやネギ、唐辛子など、体を温める食材を使った料理や、熱々のスープ、ココア、紅茶は心も体もホッとさせてくれます。冷たい飲みものを温かいものに変えるだけでも、体温維持に役立ちます。

## ✓軽い運動で血行促進

少し寒いなと思ったら、ストレッチやスクワットなど、家でできる簡単な運動を。血の巡りがよくなると、体が自然と温まります。もちろん、無理は禁物です!



エアCショッフ21

ピットサークル燕店 CMC中越モータース株式会社