

# 体温UPで免疫を高める！肩こり・便秘・冷え性・美容にも 日本温活協会監修『はじめての温活』 9/15発売



## 危険！現代人は平均体温が下がっている!?

日本温活協会監修の『はじめての温活』を9月15日に発売します。  
近年、適正な体温を保ちつつ健康な体を目指す「温活」が、ライフスタイルのひとつとして、浸透し始めています。体温が低い人は体温を上げることで代謝がよくなり、免疫力が高まります。病気にかかりにくく、治しやすい体になることが期待できるだけでなく、肩こりの緩和・便秘や冷え性の改善・美容にも期待ができるといわれています。  
本誌では、鍼灸師や薬剤師、エステティシャンなどの“温活”のプロで構成される日本温活協会が提唱している“温活”について、「入浴法」「食べる温活」「インナーケア」「温活アイテム」「温活フィットネス」など、様々な温活方法をピックアップ。「初心者、ズボラな人でもこれなら楽しく無理なくできる」をテーマに、体の内と外から冷えを改善する方法を紹介しています。

また、10年前に大病を患ったことをきっかけに「温活」に目覚め、温活指導士の資格を持つ、タレントの麻木久仁子さん直伝の温活レシピも掲載しています。

### ◀『はじめての温活』

定価：1210円（税込） / 発売日：2021年9月15日

## 温活とは？

体を適正な体温に保つこと。温活は、健康を保つだけでなく、若々しく美しくいるためにも重要なことです。体を温めると代謝が上がり新陳代謝を維持できるようになります。

## “温活”で効果が期待できること

- ① **健康的で元気に**  
適正な体温を維持することで免疫機能が正常に働く。
- ② **ダイエットに効果的**  
基礎代謝が高まり脂肪が燃焼しやすくなり、太りにくく痩せやすい体に！
- ③ **美容効果がアップ**  
髪や肌つやがよくなり、シミの予防にも効果的！
- ④ **良質な睡眠がとれる**  
体温コントロールができればぐっすりと眠れます。
- ⑤ **生理痛・生理不順の改善**  
女性ホルモンがスムーズに分泌され、排卵が正常に働きやすくなります。
- ⑥ **肩こりなどの改善**  
血行がよくなることで筋肉がほぐれ、肩こり・腰痛などがラクに！

現代の日本人の平均体温は、60年前に比べ約0.7℃下がっているという報告があります。東洋医学では「冷えは万病のもと」と考えられています。身体の冷えを取り、平常の状態に保つことにより、未病治（病気にならない身体づくり）を行っていくことができます。

取材・出演  
ご相談可能です



一般社団法人  
日本温活協会

### 「一般社団法人 日本温活協会」プロフィール

医師、鍼灸師、薬剤師などの有識者で構成される一般社団法人 日本温活協会は、温活の基本的な知識から、冷え性による健康への影響についてわかりやすく伝えていきます。またセルフメデュケーションに対する認識を広め、健康寿命を伸ばすために貢献しています。

本誌では、鍼灸師や薬剤師、エステティシャンなど日本温活協会のメンバーがおすすめする「入浴法」「インナーケア」「温活アイテム」など、様々な温活方法を掲載。その中から「食べる温活」「温活フィットネス」の一部を紹介します！

## 食べる温活 ～体を温める食べ物で調子よく暮らしましょう～

昔に比べ、日本人の平均体温は、約1℃下がっていると言われています。体調や季節に合わせ、バランスを整えながら体を温める食べ物を摂ることがポイントです。

✓毎日食べる食事は、昔ながらの日本食がおすすめ  
味噌汁や納豆などの発酵食品、DHAやEPAを多く含む魚、だしのうま味を利かせた減塩レシピなど、日本食は温活に適した料理の宝庫！

✓ねぎ類は血液をサラサラに  
玉ねぎ、ニラ、にんにく等のねぎ類は身体を温めて血行をよくする効果が期待されています。

✓手軽にすぐ温まる！ショウガを活用

温め食材の代表格、ショウガは、手軽でいながら確実に体を温めてくれるのが最大の魅力。特別なことをしなくてもショウガが2片あれば、すぐに温活を始めることができます。

## 麻木久仁子さん直伝！本誌では温活レシピも紹介

現代社会の生活習慣では“冷え”気味な人が多く、冷えによる血行不良が不調の原因となっていることが多いんです。年とともに生命力は衰え、冷えやすくなるので、温活レシピを習慣にしてください。



### ✓朝粥

体がエンジンをかけて活動し始める朝は、体の中から温める一杯のお粥を習慣に。胃腸にも優しく消化にもよいので朝ごはんにぴったり！



### ✓昼スープ

外で食べることが多いランチは、パッと作ってスープジャーに入れてお弁当に。また、スープならコンビニなどでも買い求めやすく、習慣化しやすいはず。



### ✓夜鍋

鍋は栄養バランスも消化にもよく、簡単に作れ、体を温めるための習慣にしやすい最強のメニュー。



### 麻木久仁子（あさぎ・くにこ）さん

1962年、東京都生まれ。クイズバラエティ番組に多く出演し、司会、コメンテーターとしても活躍。大病を患った経験から、温活指導士、国際薬膳師、国際中医師などの資格を取得。講師も務める。

## 温活フィットネス ～ジムに通う前にやるべき！立つ、座るから始める毎日習慣～

体を巡る血液やリンパ液の流れが悪くなると、老廃物が溜まりやすく、むくみや脂肪燃焼の妨げの原因になります。冷えた体で行うトレーニングはその効果が期待できないばかりか、体調を崩して逆効果にも。トレーニングを始める前に体を温める“温活フィットネス”を続けることで、基礎代謝が上がり健康的で美しいスタイルに。

### <立つ>



姿勢を正しく保つだけで、普段使っていない筋肉が使われ、血行がよくなります。特に胸骨と骨盤の位置を意識して、正しい立ち方を心がけましょう。

- 胸骨と骨盤が平行になるように意識する
- 背骨と肋骨をまっすぐに保つ
- 体重を左右均等にかける

### <座る>



ラクに座っているつもりが、かえって体をゆがませていることも。正しい座り方をマスターすればデスクワークや長時間の電車移動なども疲れにくくなります。

- ももからひざは90度からやや高めキープ
- 視線はまっすぐ前を見る
- 肩が傾いて落ちないように、手をももに添える