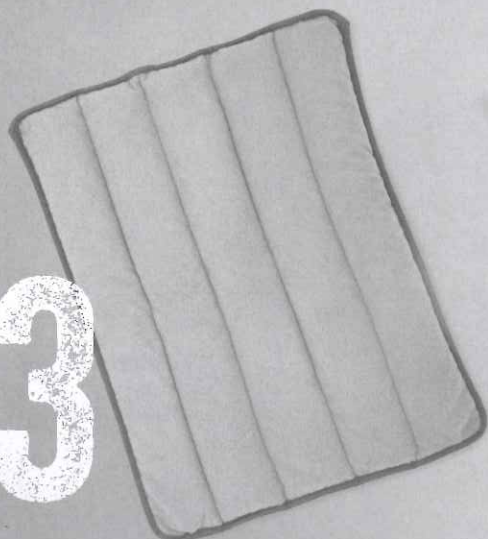


3



守るべきは  
第一にココ!

## “腎臓あたため”

「腎臓が冷えて働きが悪くなると、いくら水分を摂ってもお小水が出ないことが。結果として、カラダに水分を溜め込んでしまう“冷え太り”が引き起こされてしまいます。カラダが冷えてむくみが気になるという人は、腎臓をダイレクトにあたためましょう。仕事中等は腰のやや上の位置にカイロを貼るのもおすすめです。レンジであたためるだけで、スチームがカラダをじんわりあたためる温感パッド。「ホット&スチームパッド」LLサイズ¥4,500(富士商)



やっぱり  
これが基本です。

## “ショウガ紅茶”

「私は普段、蒸しショウガ入りの紅茶を水の代わりに飲んでます。生のショウガではなく、蒸したショウガを使うのは、カラダをあたためる効果や体内での脂肪燃焼効果が蒸すことで何倍にもなるため。作り方は、1mmの厚さにスライスしたショウガを80℃のオーブンで1時間加熱し、乾燥させるだけ。紅茶そのものにもカラダをあたためる作用があるので、細かく刻んだ蒸しショウガを入れて飲むだけで、まるで温泉につかっているみたいに内臓があたたまります」



5



冷え解消への  
最短ラクチンコース。

## “朝晩みそ汁”

「カラダが冷える夏こそ“みそ汁”を積極的に飲みましょう。日本の伝統的な食材であるみそには、タンパク質の原料となるアミノ酸が豊富に含まれているうえ、カラダのあたためるに必要な塩分もしっかり摂れます。オフィスに“置きみそ汁”をして朝晩の“みそ汁タイム”を習慣にしてみれば?」。全国の銘柄みそ5種類と10種類の具材を組み合わせて、50通りの即席みそ汁が楽しめるアソートセット。「産地のみそ汁めぐり」1箱60食入り オープン価格(ひかり味噌)

2



空腹時や食前に  
飲めば、効く!

## “梅醤番茶”

「カラダをあたためる飲み物はいろいろありますが、私のお気に入りには“梅醤番茶”。作り方は、番茶に梅干し1個を入れて漬し、そこに醤油を大さじ1杯入れるだけ。梅干しのクエン酸と醤油に含まれる乳酸菌の力で、カラダがポカポカにあたまります。(石原先生)。自分で作るのが面倒だという人は、市販されている“梅醤”を番茶に混ぜて飲むのがおすすめ。梅肉と醤油を練り合わせて熟成させた、100%有機原料の「有機 梅醤 陽寿」250g ¥1,800(無双本舗)

5 HABITS AGAINST "NAIZU-BIE"

## 内臓冷えに 立ち向かう、 6つの習慣。

女子のガンコな内臓の冷えには、  
“内&外からのあたため”が効果的!

1日1万歩で、  
筋肉が育つ。

## “週2ウォーキング”

「カラダが冷えてしまうのは、筋肉量の少なさも原因の一つ。本当の意味で“冷えないカラダ”を作りたいのであれば、運動が何よりも大切です。“暑熱順化”とは、カラダを徐々に暑さに順応させるという意味の言葉。夏を迎える前の今の時期から、週に2回程度の運動を行ってれば、真真に汗をかいても体温調節がしっかりとでき、熱中症の予防にもなります。ウォーキングがツライ人はヨガや岩盤浴でもOK。それだけで、夏の乗り切り方が違ってくるはず」



パンツとブラジャー  
と一緒に。

## “どこでも腹巻き”

「冬場はもちろん、暑い夏場も欠かせないアイテムが“腹巻き”。内臓の集まるおなかまわりをあたためるだけで、体感温度はずいぶん変わってきます。外出中も、できれば薄手の腹巻をインナー感覚で身につけるとベター。タンクトップにショートパンツという格好でも、腹巻きだけは忘れないで!」。カラダにフィットして汗をすばやく発散する、シルクパイル地の腹巻き。薄手タイプでアウターにも響かない。「シルクすずきリフィット腹巻」¥2,838(山忠)

1