Nippo Information Center
にいがたの街を元気にあるこう♪
12月号 2010
No.111

テイク ア ウォーク TAKE A WALK

発行：新潟日報・新潟南地区　編集・制作：アド・メディック

体温UP(アップ)ケで健康に!

体温が1度上がると健康になるって本当?
ラサ内科皮膚科クリニックの諸橋先生に
お話を聞いてきました。

体が温まると元気になれます。体をいたわりながら体温UPを目指しましょう!

ラサ内科皮膚科クリニック
院長 諸橋弘子さん

体温UPが健康のカギ

皆さんは自分の平熱が何度かご存知ですか? 今は体温の低い人が多く、35度台という方も多いようです。体温は36.5～37度がベストといわれているので、平熱が低い人は体温を上げるように心がけましょう。**体温が1度上がるだけで白血球の動きが活発になり、免疫力が30%上がるといわれています。また、体温が上がると褐色脂肪細胞(エネルギーを消費し、体温を上げる細胞)が活発化し、代謝が12%上がるといわれています。**結果として、病気になりにくくなるだけでなく、やせやすい体になるといわれています。

体温UPの5つの生活習慣

入浴

入浴は、体を温める方法として一番簡単で効果的です。入浴による爽快感は、快楽ホルモンのβ-エンドルフィンやドーパミンの分泌を高めて、血液の流れを促進し、心身の健康に役立ちます。38～41度のお湯がいいといわれていますが、**一番大切なのは自分が気持ちいいと感じる温度のお風呂に入る**ことです。

下半身を鍛える運動

下半身には、体の筋肉の約70%が集まっています。筋肉は熱をつくるので、下半身を鍛えることは体温UPにつながります。オススメは**ウオーキングとスクワット**。ウオーキングは1日1万歩を目安にがんばってみてください。

Topics 1

冷たい食べ物を摂り過ぎない

冷たい食べ物の摂り過ぎには注意しましょう。野菜は温野菜で食べるのがオススメです。体を温める食品は**ショウガ、ネギ、ニンニク**などが挙げられます。飲み物はコーヒーよりも**ほうじ茶や紅茶**などが体を温めてくれます。

Topics 2

温かい服装

寒くなっても素足の方がいますが、下半身を冷やすのはよくありません。タイツやレギンスなどをはいて、**脚を冷やさないように心がけましょう**。腹巻きも体温UPに効果的、おしゃれで高機能なものも多いので試してみてください。また、**マスクの着用は衣類1枚分の効果がある**といわれています。

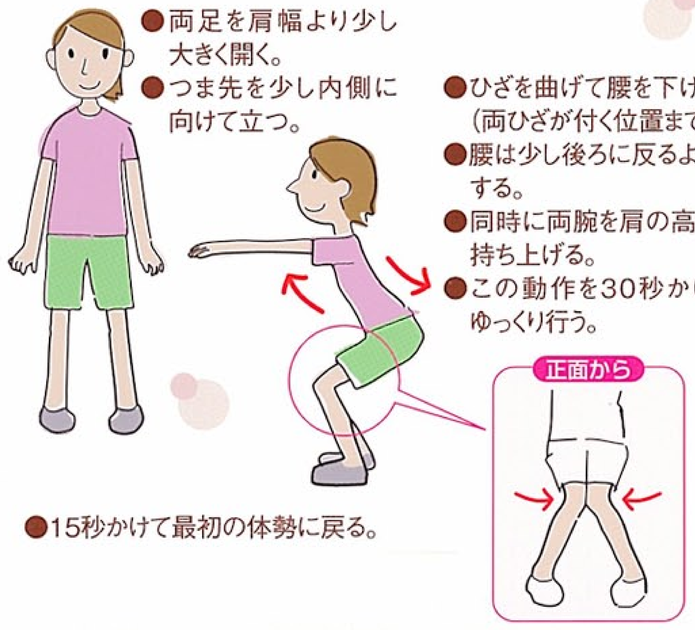
ストレスの少ない生活

ストレスを感じると、副腎からアドレナリンやコルチゾールといったホルモンが分泌されます。アドレナリンは血管を細める働きがあるため、血流が悪くなり、また脂質を増加させます。コルチゾールは白血球の働きを弱めるので免疫力が低下します。ストレスのない生活は現代においては難しいので、**リラックスできる時間をつくる**ように心がけてみてください。

ラサ内科皮膚科クリニック
住 中央区南笹口1-1-30
アメニティオアシス1F
TEL 247-3811
http://www.lhasaclinic.com/

Topics 1

ゆっくり内またスクワットで体温UP!



- 両足を肩幅より少し大きく開く。
- つま先を少し内側に向けて立つ。
- ひざを曲げて腰を下げる。(両ひざが付く位置まで)
- 腰は少し後ろに反るようにする。
- 同時に両腕を肩の高さに持ち上げる。
- この動作を30秒かけてゆっくり行う。
- 15秒かけて最初の体勢に戻る。

朝・晩5回ずつチャレンジ!

Topics 2

おいしいお茶で体温UP!

紅茶

いい葉(は)にほ。(50g 840円)

鹿児島県で作られた有機栽培の国産紅茶。柔らかな香り、渋みの少ないまろやかな味わいが特長です。

ほうじ茶

あちち(50g 525円)

冬季限定の熱湯出しほうじ茶。二度いりしているので、香ばしい香りとこくで、体が芯から温まります。

浅川園 茶(ちゃっと)・to万代店
住 中央区万代1-6-1　TEL 241-5252
営 10:00～18:00　休 無休　P なし
http://www.asakawaen.co.jp/

今年も楽しいクリスマスがやってきます! このひとときに、えぐちやのケーキをどうぞ…

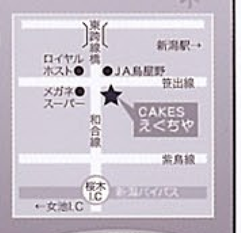
2010年クリスマスケーキ早期割引価格表(税込)

	4号(12cm)	5号(15cm)	6号(18cm)	7号(21cm)	8号(24cm)
生クリーム	2,100円	3,000円	4,000円	5,000円	6,000円
ガナッシュチョコ	――	3,000円	4,000円	5,000円	6,000円

数量限定品			
5号(15cm) 焼きチーズ 2,300円	5号(15cm) アラビカ 3,000円	6号(18cm) レアチーズ 3,600円	

12月14日(火)まで有効(15日以降は通常価格になります)
お電話でも承ります。

CAKES えぐちや
新潟市中央区堀之内南1-31-3
TEL.025-244-4559
月曜・第3日曜定休



畳は信用です。

当店は…やっぱり国産品!

中国産はすく摩耗します。国産品は丈夫で艶があります。当店で良さを実感して下さい。〈※税込〉

最近、畳業界にもオトリ価格、過剰割引きで売出し期日を限定し、お客の関心を引きつけ、施工する段階、施工後に「お宅の畳は特殊畳ですから割増料金を頂きます。」と高値で売りつける商法が多数発生し苦情が出ております。直ぐに毛羽立つ物、よじれる物等々。畳の品質は分かりにくいものです。使ってから初めて良さが分かります。より優れた商品をお客様に自信を持って納入しております。古いお客様が継続、新規のお客様が増え続けることで大きくなった当店をよろしくお願いいたします。
二代目　店主　敬白

高値商品、粗悪品を売り付けられた方、今度は安心して当店の品物をお使い下さい。

見積り無料

	ひと言	表替
極上品	備後表の極上品	15,750円
特上品	小畳表・八代表・備後表 有機栽培による自信作	13,650円
1級	有機栽培による一級品 肌触り・耐久性抜群!	12,600円
2級	人気ですべてにおいてバランスのとれた畳です。	10,500円
3級	迷ったらコレ!居間や客間にどうぞ。	9,450円
4級	当然!国産有機栽培です。艶もあります。	8,400円
お買得品	国産有機栽培です。	7,350円
普及品	たくさん畳のあるお宅にはこれが一番!!	6,300円
5級	価格で悩むならこの畳をおすすめします。汚れやすい部屋にも!	5,250円
奉仕品	きれいにしたい方に!!	4,200円
特価品	だんぜん安い!!	3,885円
特々品	とにかくお得!!	3,150円

ふすまの貼り替え　1枚片面 ¥2,000より
40種類よりお部屋に合った色・柄をお選び下さい!
かべ紙の貼り替え　なんと300種類!!　目安として 6帖の場合(約25㎡) ¥30,000より　8帖の場合(約35㎡) ¥42,000より

全国畳組合加盟店 新潟県室内装飾事業協同組合 一級建築施工管理技士、二級建築士 内装一二級技能士 職業訓練指導員 品質管理者　家具の移動も無料でお任せ!
株式会社 小池畳内外装　☎(025)287-1234
■本社／新潟市東区南紫竹1-11-1　■亀田工場／新潟市江南区亀田大月2-1-28　☎(025)381-4001