

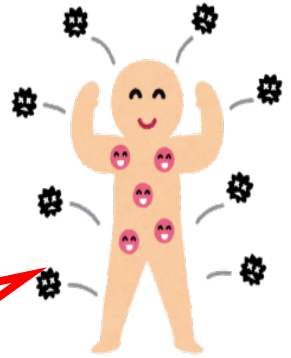
ふぁみくり通信

令和2年12月号
はちのへファミリークリニック
八戸市城下4丁目11-11

今年も、早いもので師走ですね。そして、季節も進み寒くなり、体調を崩しやすくなる頃でもあります。現代では、運動不足やストレスが要因で体温が35℃台の低体温の人が増えていますが、低体温は、血流が悪くなり、免疫力も低下し、体内に異物を発見しても、素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなるため、ウイルスや細菌に負けて発病しやすくなってしまいます。これからもっと寒くなるので、さらに体温が下がりやすくなります。食事や運動などの生活習慣で体温を上げる生活を心がけてみましょう。

体温を上げるとこんないいことが！

- ・基礎代謝が上がり、太りにくい体に
- ・ストレスに強く、病気になりにくい体に
- ・エネルギーを消費する体になり、内臓脂肪の解消につながり、メタボ対策に



体を温める食べ物

ごぼう、かぶ、レンコン、にんじん、大根、里芋などの冬野菜



牛肉 鶏肉 羊肉



かつお、いわし、アジなどの青魚

まぐろ 鮭 あなご



もち米 大豆 小豆 納豆 黒豆



みそ しょうゆ 黒砂糖 紅茶



玉ねぎ かぼちゃ にら、こんにゃく



りんご、プルーン、ゆず、ぶどう、栗、くるみなど北でとれる果物、木の实

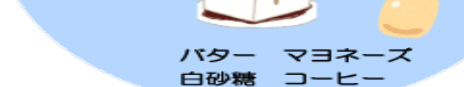


体を冷やす食べ物

トマト、なす、ゴーヤ、きゅうりなどの夏野菜

バナナ、パイナップル、すいかなど暑い地域でとれる果物

小麦 豆腐



バター マヨネーズ 白砂糖 コーヒー

【12月の休診・診療時間変更のお知らせ】

12月11日（金）会議のため午前外来受付11:30までとさせていただきます。

※午後は通常通り診療いたします。

12月18日（金）医師会理事会のため外来受付17:30までとさせていただきます。

12月29日（火）～1月3日（日）休診（年末年始）とさせていただきます。

ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解のほど、宜しくお願い致します。