

食べ物で工夫で、 WARM BIZに 取組もう！



みんなで鍋をつついて楽しみながら、からだも室内もあたためよう。

- 鍋は、室内もからだもあたためる、優秀なウォームビズの調理法です。
単にからだをあたためるだけでなく、**蒸気による加湿**も部屋をあたためる工夫のひとつ。
- さらに、**みんなが一部屋に集って**過ごすことで、**他の部屋の照明などの余分なエネルギー**を使うことはありません。
- 家族や友達同士で集って**、鍋でウォームビズを実践しましょう。

根菜やしょうがなど、からだの内側からあたたまる食材を選ぼう。

- 冬が旬の食材**や**根菜**などは、からだをあたためる効用があります。
- 冬は冬野菜を食べる、**あたたかい飲み物**を飲むなど、からだの内側からあたたまる工夫をしましょう。
- 特に**しょうが**はからだをあたためる効用があるので、飲み物などに入れて、
芯からポカポカの暖房に頼らないからだになりましょう。

一日の始まりは朝食をしっかり摂って、寒さに強いからだをつくるろう。

- 朝食をしっかり摂る**ことは、一日の始まりに必要なエネルギーを摂取すること。
- 朝から活動的な寒さに強いからだになって、ウォームビズに取り組みましょう！
- 朝食だけでなく、**ランチもあたたかい食べ物**を摂りましょう。

WARM BIZ

..... 一人ひとりが、やさしい冬をつくれます。.....