

あなたの身体冷えレベルはどのくらい？まずはセルフチェック！

□冷え性CHECK LIST

- 手足が冷たいのに顔がほてることがある
- 平熱が 35℃台である
- 寝ても疲れが取れない
- 肌がカサカサしている
- 下半身太りが気になる
- 生理が不安定または重い
- 首や肩、背中にコリ・張りがある
- 便秘や下痢になりやすい
- 肌のくすみや目の下のクマが気になる
- 下腹部に触れると冷えている
- 汗をかかない、または汗がたくさん出る



3つ以上当てはまるあなたは**冷え**の危険あり！！



身体が冷える＝血行不良



新陳代謝が低下



肌ツヤの低下、見た目の老化、生理不順、婦人科系病気に繋がります。

体温が 1℃下がると
免疫力が約 30%、
代謝が約 12% も
落ちます！！



免疫力の低下

さまざまなウイルスの影響を受けやすく、
病気のリスクが高まります。

代謝の低下

肥満やむくみ、便秘、肌荒れに繋がります。



温活に関する知識を高めて取り組むと一層効果が出ます♪

「首まわりは出さない、冷やさない」

首、手首、足首は太い動脈が通っていてここを温めると温まった血液が全身を巡り血流がよくなります。

「上は薄く、下に厚く」

これ冷え取りの鉄則！心臓から一番足先はとても冷えやすく、逆にここが温かければ全身が温まります。

「食事の改善から冷えを取れます」 part1

寒い地方でとれるもの、旬が秋冬のものは身体を温める作用があります。逆に暑い地方でとれるものや旬が夏のもの身体を冷やします。

「食事の改善から冷えを取れます」 part2

塩気が強いものや水気が少ない食材は身体を温めます。チーズや干物、ナッツ類がそれにあたります。逆にきゅうりやレタスなど水気の多い食材は身体を冷やすので食べすぎ注意！

「食事の改善から冷えを取れます」 part3

色が濃いものや地下に育つ食材は身体を温めます。根菜系が温活によいのはそのためです。

「優秀な温め食材とは？」 part1

漢方にも使われるしょうがは数ある温め食材でも特に優秀な食材！血流をよくするジンゲロールや内蔵を温めるショウガオールなどの成分が含まれています。生よりも加熱したほうが温め成分が増し、効果がより期待できます！

「優秀な温め食材とは？」 part2

唐辛子やこしょう、シナモンといったスパイス類は血めぐりをよくします。例えば唐辛子に含まれるカプサイシンには熱を作るのを促す作用があります。

「身体が温まる食事のとりかた」

しっかりよく噛む。よく噛むと脂肪を燃やすヒスタミンという脳内物質の分泌が増えるので、血流も良くなります。また満腹中枢も刺激されるのでダイエット効果も期待大！！ひと口30回以上噛むのが理想です。

「体温 36.5℃を目指そう」

温活の目標は体温を上げること。半年間実行して体温が0.1℃上がれば上出来と言えるそう。何事も継続が大事なので、体調が良くなってもすぐやめてしまわず続けることが大切です。

「身体を動かして温活を」

代謝や血流を高めるためには運動不足を解消することが一番です。筋力UPで身体が燃えることで体内が温まります。

女性の大敵! 冷えを取ろう

アミュの 温活フェア



身体の外側の温めと内側に取り入れる日々の食事が重要です!

身体の外から温める

あずきのチカラ おなか用2way 1,058円(税込) 【西館1F】ココカラファイン

クナイブ バスミルク 1,296円(税込)

ミネラル豊富なバスソルト 冬至の柚子湯の代わりに**パッチリ!**

ハーバルバスソルト 限定ユズ/ピワ葉 240g 1,587円(税込) 【西館2F】マークスアンドウェブ

フットクッション 2,592円(税込)

アニマル湯たんぽ Sサイズ: 4,104円(税込) Lサイズ: 2,592円(税込) 【西館3F】アフタヌーンティーリビング

ブランケット 4,104円(税込)

冷え取りソックスの先駆者 **ダブルデイオリジナル!**

スロー 3,240円(税込)

エフィカス シリーズ フットウォーマー 5,940円(税込)

人感センサー付 セラミック ファンヒーター 4,860円(税込)

本当に欲しかった冷えとり4足セット 4,104円(税込) 【西館2F】ダブルデイ

merijakuu コットンハイカラー2足セット 3,024円(税込)

ふわふわやわらかい 毛糸のパンツと ルームパンツで 身体の外から温かく!

ルームパンツ 5,900円(税込) 【西館3F】ジュネワーク

毛糸のパンツ 各1,800円(税込)

シルクでムレを防ぎ ムレによる指先の冷え防止! 伊藤園との共同開発で **カテキン加工の消臭機能付き!** 重ね履きが可能な賢いアイテム!

しっとり絹つま先五本指ソックス 各756円(税込) 【西館2F】靴下屋

身体を調べて温める

肩甲骨から首肩まわりをほぐして 血行をよくし体温を上げましょう!



秋季限定キャンペーン「肩甲骨ストレッチ」 10分 1,080円(税込) ★延長もできます! 期間 11/30まで 12/1以降もおすすめのコースをご準備しております

【西館3F】ラフィネプリウス

知識を備えて温める

簡単にすぐできる! 心と身体の調子を整える 健康法が満載!



オトナ女子の不調をなくす カラダにいいこと大全 1,404円(税込)



自然ぐすり生活 1,512円(税込) 【西館6F】くまざわ書店

身体の中から温める

身体を温める ミソシヤやレンコンなどの 根菜がたっぷり

根菜とチキンのドリア 430円(税込) 【西館1F】VIENT&TABLE

辛くてウマイ! 一口食べたら汗がふきでる カプサイジン商品たくさん揃ってます!

新松 コチュジャン 540円(税込)

宮崎 辛辛麺 173円(税込)

長者様の 七味にんにく 572円(税込)

国産新生姜をたっぷり使用した 「生姜茶シリーズ」 生姜を乾燥させることで さらに身体を温める成分 「ショウガオール」 がしっかり取れます!

(左から) 生姜効茶 1,080円(税込) 生姜紅茶 1,080円(税込) 生姜ほうじ茶 864円(税込)

【西館1F】火の茶房マルシェ

冷え性・風邪予防などにオススメ!



生姜、ナツメグ 唐辛子など 身体の中から温まる ホットジュース

アップルジンジャー 430円(税込) 【西館1F】くだものかふえ

荒く削った大根おろしがアクセント! 柚子胡椒で、温まる一品です!

豚みぞれ 柚子胡椒うどん 950円(税込) 【西館6F】nana's green tea

蒸し鶏と生姜をふんだんに 使ったあっさり塩ラーメン

蒸し鶏と生姜の塩ラーメン 950円(税込) 【西館6F】紅虎餃子房

