

体を温める効果が高い飲み物が最適 夏こそ熱い飲み物を飲もう！ コーヒータンブラー

夏バテ

暑さにやられて食生活が偏ると、栄養が不足したり、食欲が無くなったりして夏バテの原因にもなります。

夏の冷え症

夏の習慣で冷たい飲み物をガブガブ飲む、といったことが冷え性を招きます。

熱い飲み物で 「夏バテ&冷え症対策」

熱い夏は代謝が悪く、疲れが取れない「冷たい飲み物」よりも基礎代謝が上がり、痩せやすい「熱い飲み物」が最適

冬でも夏でも健康のためには「温かい飲み物」が基本

2017年3月4日 19:00 Tweet



熱い飲み物の効果

- 汗をかき、汗が蒸発することで体表温度が下がる。
- 内臓が温まり、臓器の活動が活発になる。
- 基礎代謝が上がり痩せやすい体質になる。

冷たい飲み物の効果

- 胃液が薄まり胃腸の機能が弱まる。
- 体が冷えて血流が悪くなる。
- 食欲不振や肩こり、疲れが取れない。
- 内臓が冷えることで基礎代謝が衰え、内臓脂肪がきやすくなる。

体を温める効果が特に高い飲み物

紅茶

完全発酵茶である、紅茶は体を温める作用があります。

ココア

ココアに含まれるテオブロミンは、血管を拡張させて血行をよくしてくれ、冷え性を改善する効果があります。

生姜湯

熱を加えると生姜に含まれるジンゲロールとショウガオールは、熱を加えると血流を高めて、体を芯から温めてくれる効果がある。