

体を温める、わたしの習慣

監修 石原結實

365日欠かさず
冷えとりしています
女優 吉田羊さん

食べすぎ、水のとりすぎが
冷えの原因でした。
10人が続けられた体の整え方



季節を問わず
家族で鍋を囲む

料理家
黒田和結さん



根菜類やしょうがは
食卓に欠かせない

作家
早川ユズさん



食事は玄米や野菜を中心に
腹八分目を心がける

文筆家
青木美詠子さん

うちや外でもほっこり…

心と体をほぐすアイテム

湯たんぽや紅茶など体を温めたり、心をほぐしてくれるアイテムは、家でも外でも常備。



赤とグレーのカバーのホットウォーターボトル
(ラブアン カンタリ)

湯たんぽは欠かせない

就寝時に使っている陶器の湯たんぽにぴったりのカバーを冷えとりとくらしの店 clove で発見。仕事でロケバスにのときは女優さん用にも充電蓄熱式の nuku2 を。2色配色の湯たんぽはリビングにあってもかわいい。

あずき入りしょうが湯を飲む

ホッとするねあずきちゃんしょうが湯 (マルシマ) という名前どおり、やさしい味で体を温めてくれる一品。「お湯に溶かして飲むほんのり甘いしょうが湯は、とろみがあっておやつ代わりにしています」



香りのよいお茶を飲む

お茶は海外旅行で爆買いするほど、大好きという善木さん。「ハニー&サンズの紅茶やオーガニックのハーブティ、びわの葉茶など、家では茶業でいれて香りを楽しみます。オーサワの有機生姜ほろりを加えると温め効果もアップ」



現場用にスープとお茶セットを常備

化学調味料不使用のオーサワの有機立粒みそ汁やコスモス食品の生姜スープ、いろいろな味のお茶のティーバッグをケースに入れて持ち歩きます。

ツボ押しアイテムを使う

家では寝る前に、仕事でも車での移動中は激ツボールやニールズヤードのビューティローラーなどでツボを押してリフレッシュ。ヤムヤムのアロマ温パッド (生姜) を腰やあてれば血行促進に。

