

# 【季節の養生法】

～季節の変わり目に気をつけたい「関節」「粘膜」「冷え」対策～

朝晩がぐっと冷え込み、空気が乾いてくる季節になりました。

この時期は、体が冷えて血流が悪くなり、関節のこわばりや痛みを感じやすくなります。

同時に、乾燥によって喉や鼻の粘膜も弱りやすく、風邪や感染症の入口になりやすい季節です。

## 1. 体を温め、血流をよくすることが大切

冷えは関節痛・肩こり・倦怠感の原因にもなります。

首・足首・お腹まわりを冷やさないようにし、温かい飲み物を意識して取りましょう。

食材では、生姜・ねぎ・にんにく・シナモン・黒豆・ごぼうなどが血行を促進して体を温めてくれます。



## 2. 「潤い」を補う食養生



秋は「肺と大腸」の季節。乾燥が強くなると、肌荒れ・便秘・咳などが出やすくなります。白い食材（れんこん・長芋・豆腐・梨・ゆり根・白きくらげ）を取り入れると、肺を潤し、粘膜を守ってくれます。

また、夜のスマホ光を控えてしっかり眠ることも、ホルモンと自律神経のバランスを整える養生になります。

## 3. コンドロイチンで関節をしなやかに

最近のオンライン講演会で、

ゼリア新薬の医薬品「コンドロイチン硫酸エステルナトリウム」が紹介されました。

コンドロイチンは、関節軟骨や軟部組織の弾力を保つ成分で、ひざの痛み・こわばり関節の動かしづらさに効果があるとされています。

体内での水分保持にも関わるため、「潤いを保つ」働きも担っています。

冷えや乾燥で関節がこわばりやすい今の時期には、まさにおすすめの成分です。



## 4. 季節の変化に寄り添う暮らしを

季節が変わるとときは、体もこころも衣替えが必要です。

無理せず、体を温め、よく眠り、旬の食材でエネルギーを満たしていきましょう。

小さな積み重ねが、冬を元気に乗り切る力になります。

当店では、コンドロイチン製剤のほか、冷え対策や関節ケアに役立つサプリ・漢方のご相談も承っています。  
お気軽にご相談ください。