

めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2025 年 12 月 19 日 発行



冷気が一段と深まり、冬の訪れを感じるようになってきました。本格的な寒さに備え、ご家庭で気軽にできる冷え対策をご紹介します。

同じ室温でも 湿度が高ければ暖かく感じる

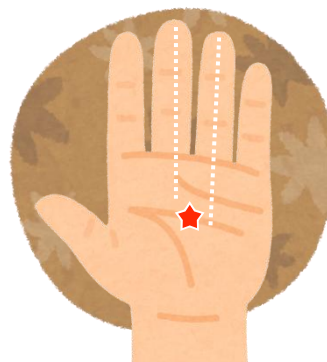
体感温度は湿度によって大きく変わります。暖房機器を販売する企業の調査によると、室温が 25℃で湿度が 30%のときの体感温度は 21.4℃ですが、湿度が 60%のときでは体感温度は 23.1℃と「1.7℃も暖かい」という結果が出ました。

室温が低くても湿度が高ければ寒さを感じにくくなるため、加湿をすればエアコンの設定温度を下げても節電することができます。湿度は加湿器

だけではなく、洗濯物を部屋干ししたり、食卓で鍋を囲んだりしても上げることができます。

冷え性に効く 手のツボ

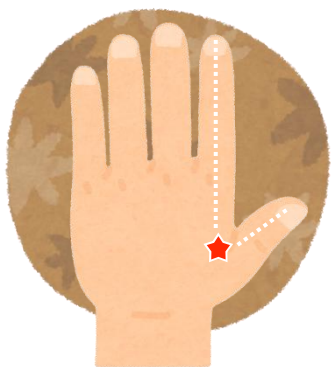
身体を温めて冷え性を解消するのに効果的な手のツボをご紹介します。5秒押さえて離すのを1セットとして5セット行うのがおすすめです。



① 労宮(ろうきゅう)

※中指と薬指から続く骨の間

自律神経の働きを整え、身体のだるさを改善するツボで、手のひらの真ん中のくぼんだところが労宮です。



② 合谷(ごうこく)

頭痛やストレス、肩こりに効くツボで、親指と人差し指の骨のつけ根のやや人差し指側にあるのが合谷です。

冷え性に効く しょうが

しょうがには優れた薬効をもつ成分が豊富に含まれております。香り成分ガラノラクトン、辛み成分ジンゲロー

ルは血管に届き、冷えなどで細くなった血管を拡張させ、血液の流れを良くして身体を温める働きがあります。

また、しょうがを加熱すると、ジンゲロールの一部がショウガオールという熱をつくり出す働きをもつ成分に変化します。しょうがを食べることで3～4時間の保温効果が継続するともいわれています。



冷えは万病のもと、体を温める生活習慣を取り入れ、寒い冬を乗り切りたいですね。

ご意見・ご質問等ありましたら、担当者までお問い合わせ下さい。

☎ 0120-205-480 (受付時間 8:00 ~ 17:00)

TEL:052-950-3220 FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階



株式会社めいしんグループ
MEISHIN-GROUP CO.,LTD