

# 「衣」「食」「住」の

## 一工夫で暖かく過ごしましょう。



首、手首、足首の「三つの首」をあたためましょう！

### ●マフラーや手袋、レッグウォーマーを活用しましょう。

太い血管のある部分を重点的にあたためることで体全体があたたまり、冷え性などの改善にも役立ちます。

### ●風呂あがりには1枚多く羽織り、寝るときにも首にタオルで暖かくしましょう。

お風呂あがりいつものパジャマの上にもう1枚羽織ったり、寝るときに布団の間隙から入ってくる冷気から首元を守ります。

「素材」に着目し、おしゃれにあたためましょう！

### ●軽くて薄い腹巻など、機能性素材の下着を活用しましょう。

より薄く、軽く、暖かく、機能性素材は進化しています。

Tシャツ、腹巻き、股引、靴下など、下着の素材を意識して、体幹をあたためましょう。



### ●セーターなど上に羽織るものは機能性素材を選んで着ぐくれ防止！

セーターなど上に羽織るものは機能性素材を選んで着ぐくれ防止。

寒いからといってただ上に羽織るだけでは着ぐくれしてしまいうこともあります。

そこで、機能性素材を活用したセーターやジャケットなどを選ぶことで着ぐくれを防いであたたかさもおしゃれ度もアップします。

マフラーやひざ掛けを活用しましょう！

### ●マフラーやひざ掛けでこまめな体温調節、ストールはひざ掛け代わりにもなります。

小さくたためるマフラーやストールを用意しておく、寒さを感じた時にさっと羽織ることができます。スポーツ観戦などで利用されている”スポーツひざ掛け”など男性が使いやすいものもあります。



冬は体をあたためる食材を積極的に取りましょう！

鍋で体も室内もあたためましょう。

●鍋からの湯気による加湿効果で体感温度が上昇  
一般的に、湿度が高くなると体感温度が上昇しますので、鍋はもちろんのこと、お湯をはった器を置いたり、ストーブの上にやかんを置いてお湯を沸かしたりすることで、暖房を抑えても寒さを感じにくくなります。

### ●冬が旬のもの、根菜類、しょうがなど、体をあたためる食材にもこだわりを！

冬が旬の食材、根菜類、特にしょうがなどは体を内側からあたためる効果があります。

食材選びは「地産地消」を心がけることで流通にかかるCO2排出も削減できます。

また、冷蔵庫に余っている食材も鍋にするなど、食材を無駄にしないことも大切です。



窓やドアに注目しましょう。

### ●窓やドアなどからあたたかい空気が逃げない工夫

暖房を効率的に利用し、ムダなエネルギー使用を抑えるには、一度あたためた空気を外に出さないよう、室内に閉じ込めておくことが重要です。

窓、壁、床、天井(屋根)など様々な部分が空気や熱の出入り口になります。

特に、全体の熱の約50%は窓から流出していきま

す。

### ●窓は断熱シート、複層ガラス、二重サッシなどを活用

冬、家全体のあたたかい空気の約50%は窓から流出していきます。

断熱シート、複層ガラス、二重サッシや厚手のカーテンなどで窓から熱を逃がさない工夫をしましょう。

