



体を温める  
食べ物を食べよう



暖房の室温設定は  
20℃を目安に



保温性の高い  
インナーを着用しよう

地球にやさしい工夫で温かく過ごそう

# 冬の ECO LIFE

環境にも体にも、ちょっとした良いことを始めよう！



鍋料理などを食べて  
体を温めよう



ゆっくりお風呂に  
つかって温まろう



冷えやすい首まわりや  
足元を温めよう