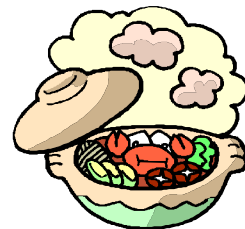


# 体を温める食材や食事

監修 柏市立柏病院 栄養科



寒い日が続き、体が冷えてしまうことも多いと思われます。いろいろな防寒対策がありますが、食べ物で体の芯から温めるのもその一つです。今号では『体を温める食材や食事』について、当院の栄養科に話を聞きました。

## 食べて、体を温めよう！

温かい食べ物を食べると、冷えて緊張した体が緩み、血流が良くなって温まるので、リラックスして疲れも解消できます。

せっかく食べるなら、体を芯から温める食べ物を食べましょう！

## 体を温める食材

以下のような食材が体を温めます。

### 南瓜、人参、ごぼう、たまねぎ、りんご、ぶどう

根菜類、赤や黒などの暖色の野菜や果物、柔らかいものより固いものが良いです。水分の多いものは体を冷やすので、寒い地方や時期に収穫される野菜を積極的に摂りましょう。



### 紅茶、中国茶、ほうじ茶

お茶は発酵させたものの方が体を温めます。（茶色のものは発酵しているといえます）

寝る前に飲むと体が温まって眠りにつきやすくなります。



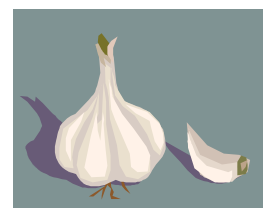
### 赤ワイン、日本酒

ビールやウイスキーよりお勧めです。しかし、飲みすぎるとアルコールの作用で放熱が増え、結果的に体が冷えてしまうので量はほどほどに・・・。



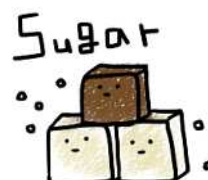
### 生姜、にんにく、香辛料

これらは料理に使ったり、お湯や紅茶で割って飲んだりと気軽に摂れます。寝る前に紅茶1杯にすりおろした生姜を小さじ1杯、黒砂糖を少し入れて飲むと体が温まるのでおすすめします。



### 砂糖、全粒粉パン、玄米

未精白のものの方が尚良く、ビタミンやミネラルが豊富に摂れます。



## 冷えから体を守りましょう！

私達が普段何気なく口にする食事は冷え性の原因にもなります。

冷えが慢性的に続くと心身の不調を引き起こすことがあり、疲れもなかなか解消されません。そうすると日々の疲労は蓄積していくばかりです。

### 思い当たることはありませんか？

#### 朝ごはんを抜く

朝ごはんを抜くと体の体温が上がらず低体温になりがち。

血流も悪いままなので冷えを感じてしまいます。



#### 体を冷やす食材をよく食べる

夏が旬の野菜、南国の食べ物や飲み物は体を冷やす性質があります。

冬は特に調理方法を変えたり、食べる量を少し控えたり工夫してみましょう。



#### 極端に偏食

インスタント食品が多い、野菜を食べない、米などの炭水化物ばかり食べるなど・・・栄養バランスが乱れるとたんぱく質、ビタミン、ミネラルの不足が起こり、冷えが悪化します。また、偏食だと貧血になりがちです。

貧血によってヘモグロビンが不足すると、栄養素が酸素不足で不完全燃焼を起こし、体が温められなくなります。

## 今晚の1品にいかがですか？

### チンゲン菜とえのきの生姜スープ (2人分)



#### 材料

- チンゲン菜 1株
- えのき 1/2袋
- ごま油 小さじ1杯
- 生姜 1かけ
- 塩こしょう 適量
- 水 600cc
- 鶏がらスープの素 小さじ2~3杯

#### 作り方

- 1 最初にごま油で材料を炒めて、水を入れて煮る。
- 2 煮立ったら調味して味を調える。(片栗粉で少しとろみをつけても美味しくいただけます)

冬に美味しい野菜や魚介類を使って、温かい鍋物やスープなどで体を温めて風邪をひかないようにしましょう！

体を芯から温める食生活を心がけ、寒い冬を乗り切りましょう！

