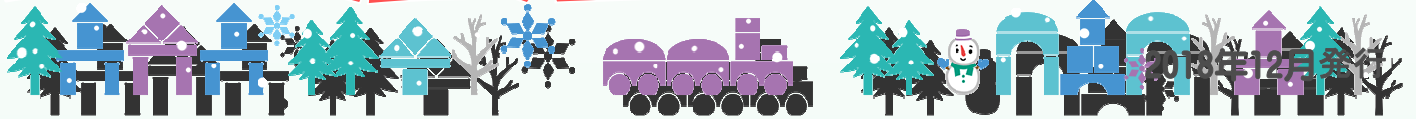


栄養便り 温活

～からだを温めると元気になる～

Vol. 08



冷えは万病のもと、男性よりも圧倒的に女性に多いのが冷え症です。

体温が下がると代謝が悪くなり、心臓や血管の働きが低下して、血流の流れが悪くなります。肩こり、頭痛、めまい、耳鳴り、動機、息切れなどの症状が出ることも。

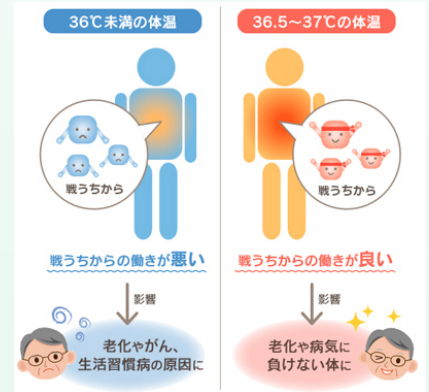
体温が1度上がると、代謝は13%、免疫力は5倍アップするといわれています。

■生活習慣を見直して冷えを改善しましょう

1.からだを動かし、温め改善...体の熱は主に筋肉から発生するので、ウォーキングはじめ、ストレッチやスクワットなど体を動かすことを心がけましょう。血行がよくなり、代謝が高まります。

2.お風呂にゆっくり浸かって血行をよくして改善...

シャワーで済ませるのではなく、湯船に浸かるようにしましょう。全身の血行がよくなり、質のよい睡眠への導き、免疫アップにつながります。



3.食べ物の食性を知り、バランスよい摂取と食べ過ぎに注意して改善...

食べ物には、からだを温める【陽性食品】と、からだを冷やす【陰性食品】、どちらにも偏らない【間性食品】があります。これらの食性を知り、バランスよく摂取することが大切です。寒さが厳しくなるこれからの季節、陽性の食品を積極的に摂るとよいでしょう。

	野菜	魚介・海草	肉・卵	穀類	果物	その他
からだを温める 陽性食品 ・冬に採れる ・寒い地方で採れる ・土の中で育つ ・固いもの ・黒っぽいもの	人参 生姜 葱 にら かぼちゃ 山芋 れんこん 玉葱	えび さけ かつお いわし ちりめんじゃこ うなぎ さば ひじき	鶏肉 羊肉 鹿肉 豚肉 鶏卵	小豆 黒豆 黒米	栗 くるみ あんず さくらんぼ 桃	黒ごま みそ 紅茶 ココア 黒砂糖 香辛料 チーズ
間性食品 温めも冷やしもしない	キャベツ しいたけ じゃがいも	白身魚 いか たこ	牛肉 豚肉 鶏卵	とちりこし 大豆 玄米	りんご ぶどう いちご	はちみつ
からだを冷やす 陰性食品 ・夏に採れる ・厚い地方で採れる ・地面の上で育つ ・柔らかいもの ・白っぽいもの ・水っぽいもの	とまと きゅうり なす レタス ゴーヤ セロリ もやし	かに あさり ところてん	鳥肉	小麦 白パン そば	すいか 梨 みかん メロン パイン	白砂糖 牛乳 コーヒー 緑茶 化学調味料 パター

■からだの「冷え」を感じた時に飲む～生姜湯～

生姜にはジンゲロン、ジングロール、ショウガオールなどの成分が含まれており、強力な抗酸化作用や発汗・保温作用があります。生姜湯は体を芯から温め、元気が出てくるすばらしい飲み物といえます。とても簡単なのでぜひ作ってみてください。

<材料> 生姜…1かけ(約10g) ハチミツ(黒砂糖)…好みの量

<作り方> 生姜をすりおろし、カップに入れて熱湯を注ぎ、好みでハチミツや黒砂糖などで甘みをつける。