



N

S

T

L

E

T

T

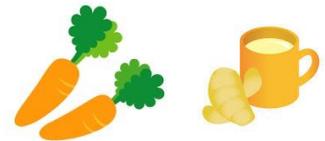
R

今回は寒さ対策！体を温める食材を紹介したいと思います。



東洋医学より、食べ物は体を温める「陽性」のもと体を冷やす「陰性」のものに分けることができます。

「陽性」の食材についてご紹介したいと思います。



●温め食材でおなじみ！生姜・香辛料

冷え症の人にはとてもお勧めです。料理に使うのはもちろんのこと、お湯で割って飲んだり紅茶に入れたりして飲んでよいでしょう。寝る前に紅茶 1 杯にすり下ろした生姜を小さじ 1 杯程度・黒砂糖を入れて飲めば、体が温まりぐっすりと眠れるでしょう。

●かぼちゃ・人参・ごぼう・玉ねぎ・林檎・葡萄

根菜類・赤や黒など暖色の野菜や果物がお勧め。柔らかいものより硬いものが陽性とされています。水分の多いものは体を冷やします。冬には寒い地方や時期に収穫される野菜を積極的に摂るようにしましょう。

●紅茶・中国茶・ほうじ茶

お茶は発酵させたほうが体を温めますが、見分けは色がポイント。茶色のものは発酵していると考えてよいでしょう。寝る前に飲むと体を温めて眠りにつきやすくなります。

反対に、体を冷やす「陰性」食材は??

夏が旬なもの、南国の食べ物・飲み物は体を冷やす性質を持っています。昔の人たちはその土地でその季節に取れたものを食べていましたが、最近は季節を問わずに食材を食べることができます。それが冷えを悪化させている可能性があります。



身体を温める食べ物を意識して摂ることで冷えに効果があります。

しかし日常で体を冷やさないようにしたり、体を動かしたりといった意識をし、生活習慣を変えていくことも大切です。冷えを改善することで免疫力も上がるので、是非参考にしてみてください。

運動も大切だね。寒い冬を乗り切ろう♪

