

冷えの味方！身体を温めてくれる食べ物・飲み物とは??

栄
養
講
座



寒い季節になると『冷え』で夜も眠れないという方も多いのではないのでしょうか。女性の2人に1人は『冷え』に悩まされているといわれていますが、最近では『冷え』に悩む男性の方も増えているようです。

身体を温める食品を見分ける3つのポイント!!

身体を温めてくれる食品を見分ける時のポイントは大きく分けて3つあります。一つ目は、食材の育つ環境で見分けることです。寒い国では体に熱を吸収して蓄えるため、体を温める食材が育ち、南国では体内にこもった熱を下げるため、体を冷やす食材が育つと言われます。

二つ目は、育つ場所です。地下で育つものは体を温め、地上で育つものは体を冷やします。冬に地下で育つ根菜類が多いのは、動物も人間も体を温める必要があるからです。

三つ目は、醗酵しているかどうかで見分けます。発酵食品には体の代謝を良くする酵素が入っているため、発酵食品は体を温めてくれます。

いつもの料理に大活躍!

実は、食材の色や料理の味付けでも、体を温めるか冷やすかを見分けることができます。食材の色では、オレンジや黄色の野菜や果物(暖色系)は体を温める効果があるといわれ、反対に白・緑・紫など(寒色系)の食材は体を冷やすといわれます。味では、塩や醤油を使った塩辛さを感じるものが体を温め、酢を使った酸っぱさを感じるものや、化学調味料を使用したものが体を冷やすといわれます。料理をする時は、調味料にも気をつけましょう。



身体の芯から
冷えたときにはコレ!!

寒い冬の日。外出先から帰ってきたとき、
体の芯まで冷えて、身体を温めたい!
そんな時ありませんか??
そんな時は、『温かいココア』がおススメです!!
ポリフェノールの血管拡張作用により
血流を良くしてくれるため、
身体の芯からポカポカになります。
是非、お試しください!

具体的な食材を挙げてみると。

体を温める食品	
野菜 根菜類(玉ねぎ、レンコン、ごぼう、人参、山芋)、生姜、ネギ、ニラ、ニンニク、かぼちゃなど	果物 りんご、ぶどう、さくらんぼ、ブルーベリー、みかん、桃など
その他 栗、ごま、唐辛子、ピーナッツ、黒豆、あずきなど	
調味料 粗塩、醤油、味噌、黒砂糖、はちみつ、植物油など	動物性食品 卵、赤身の魚、タコ、チーズ、あさり、レバー、小魚など

体を冷やす食品	
野菜 レタス、きゅうり、ほうれん草、トマト、アスパラガスなど	果物 スイカ、メロン、苺、梨、マンゴー、パパイヤ、パインアップル、柿など
	調味料 上白糖、精製甘味料、精製塩、化学調味料、香辛料(胡椒、ナツメグ、カレー粉など)
その他 冷凍食品、缶詰食品、防腐剤や添加物が入っている食品、カニなど	

体を冷やす食品でも温野菜サラダや具沢山のスープ、ポトフなど加熱調理をすれば大丈夫です。

ちなみに、とうもろこし、大豆、芋、など黄色から薄茶色の食べ物は温めも冷やしもしない中間の食べ物になります。

