

からだの冷え対策！



「鶏の根菜鍋」



「生姜と里芋のご飯」

体の冷えは免疫力を低下させる要因の一つです。体温が36度前後～35度台の人も増えているようです。自分の体温を測ってみましょう。

体温が1度下がると免疫力は約30%低下すると言われています。特に女性は冷え性で悩む人が多いようです。これから冬の寒さから身を守るには体を温める食べ物を積極的に食べるように心がけましょう。

～冷え性改善・体を温める食品～

野菜では

- ・かぶ（根が体を温める）
- ・かぼちゃ（かぜ予防・血行促進。冷え改善）
- ・にら（冬のスタミナ野菜・内側から体を温める）
- ・長ねぎ（かぜ予防・体を温め発汗を促す）
- ・玉ねぎ（余分な水分を排泄し体を温める）

薬味・香辛料では

- ・生姜（血行促進・体温上昇の作用）
- ・にんにく（体温を上げる効果は大）
- ・唐辛子（血行促進）
- ・シナモン

調味料では

- ・味噌・黒酢・黒砂糖

肉類では

- ・牛肉（体を温める力が強い）
- ・羊肉（肉類の中でもっとも体を温める効果が高い）
- ・鶏肉（良質なたんぱく質で消化が良い。おなかを温める作用あり）

魚類では

- ・鮭（胃腸を温め、消化吸収を促進し気力を補う）
- ・秋刀魚（胃腸を温め、気や血の巡りをよくする）
- ・鰹（血液を循環させ、血行をよくする）

魚は全般的に体を温めるものが多く、特に寒い北の海で捕れるものや赤身の魚はその働きが強いようです。

海藻では

- ・わかめ・昆布・ひじき（血行をよくし、余分な水分を排泄する）

《免疫力を高めるには》

- ① バランスの良い食事
- ② 質の良い睡眠と休息
- ③ 適度な運動
- ④ 保温・保湿
- ⑤ 笑う・楽しむ

食事のバランスと
ストレス解消

などがあげられます。特に食生活においては、薬味や香辛料にはすぐれた働きがあるので、単独で摂るより日々の料理にこまめに利用するようにしましょう。

