

冬を乗り切る 温かい食生活

～冷え対策！ かぜ予防に効く食材～

お正月も過ぎて冷え込みも一段と厳しさを増してきました。
特に冷え性の方には辛い季節です。そこで、冬を元気に過ごすために、
体の中から温まる食材をご紹介します。



体を温める食材

東洋医学では、体を温める食材を陽性食品、体を冷やす食材を陰性食品と呼び区別しています。

陽性食品と陰性食品の見分け方は、例外もありますが、色と産地です。簡単ですので、覚えておくと良いでしょう。

陰性食品 青・白・緑という涼しそうな色の食材。産地は南

陽性食品 赤・黒・橙という暖かそうな色の食材。産地は北

例えば陰と陽に似た食品は下表のようなものがあります。ただし、例外が3つあります。それは色が濃くても原産地が南のために体を冷やすものです。コーヒー（エチオピア）、カレー（インド）、トマト（南米）です。日本でも静岡より南でとれるものは体を冷やす可能性もありますので注意してください。特に冬はみかんです。食べ過ぎは体を冷やします。

体を冷めさせる食材から温める食材へ（色と産地による見分け方）

陰性食品	陽性食品
緑茶	紅茶
白ワイン	赤ワイン
ビール	黒ビール
白身の魚	赤身の魚
脂身の肉	赤身の肉
緑の葉野菜（レタスなど）	根菜（ごぼうなど）
南の果物（バナナ・グレープフルーツなど）	北の果物（りんご・さくらんぼなど）

冬野菜は体を温める

昔から「冬野菜を食べると体が温まる」と言われています。冬野菜のねぎやにんじんなどには、血行を良くするビタミンEや血管を強くするビタミンCが多く含まれているからです。ねぎや生姜などの辛みには、血行を良くしたり、発汗を促す働きがあります。特に最近注目されている生姜には、前述の他に血管を拡張させるジンゲロールが豊富に含まれています。血行が良くなると新陳代謝が盛んになることで体がぽかぽかしてきます。手軽にできる生姜紅茶（生姜の絞り汁を小さじ1～2杯。好みによってハチミツや砂糖を入れる）を作ってみませんか？

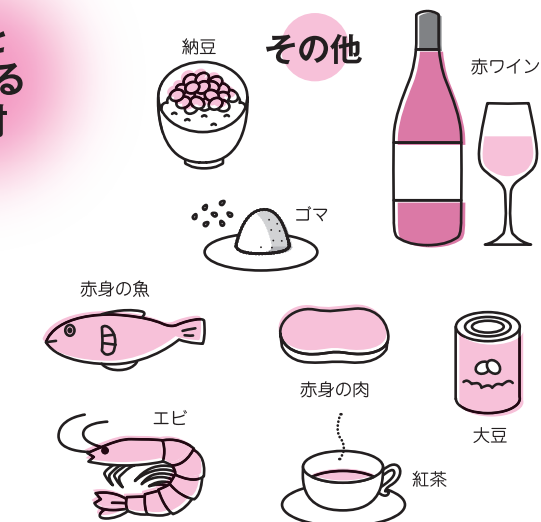
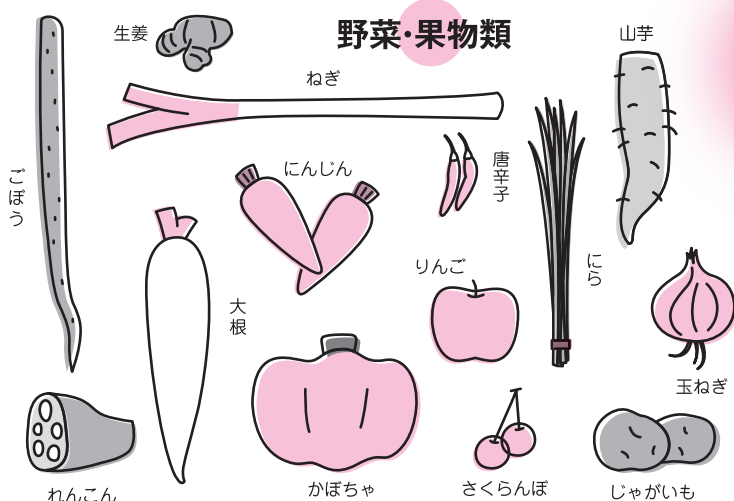


根菜類の利尿作用で体を温める

山芋に含まれるサポニンや、ゴボウに含まれるイヌリンなどには高い利尿効果があります。体に余分な水分が溜まっていると体を冷やすとです。

その他にも、ゴマ、納豆、大豆などにも体を温める成分が多く含まれています。

体を温める食材



かぜ予防

かぜ・インフルエンザ予防のポイントは、「手洗い」と「うがい」ですが、ウイルス等に対する抵抗力・免疫力を高めるタンパク質、ビタミンを十分に摂り、バランスの良い食事をする 것도大切です。

- タンパク質（基礎体力をつけ抵抗力を高める）…魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品
- ビタミンA（のどや鼻などの粘膜を保護する）…かぼちゃ・ほうれん草・にんじん
- ビタミンC（免疫力を高める）…みかん・ブロッコリー・キウイフルーツ・ネーブル・柚子