



冷え対策 ～体を温める食べ物～



冷えに悩まされる寒い季節。体が冷えると血管が収縮し、血流が悪くなります。血流が悪くなると代謝が低下し、老廃物が溜まりやすくなります。また、免疫力も低下し、疲れやすくなったり、風邪をひきやすくなったりと冷えはさまざまな体の不調を招きます。対策には体を内側から温めることが大切！今回は、食事での冷え対策！体を体を温める食べ物と冷やしてしまう食べ物をご紹介します。



体を温める食べ物や飲み物は？

体を温める食べ物には「寒い環境で育つ食材」「地中で育つ食材」といった特徴があります。

野菜：生姜・唐辛子・にんじん・かぼちゃ・ごぼう・大根・れんこん・たまねぎ・じゃがいも
土の中で育つ根菜類。冬に旬を迎えるもの。

根菜類は水分が少なく、体温を維持するのに必要なミネラルが凝縮されています。

根菜類を生で食べる事は少なく、煮物や炒め物、スープなどの温かい料理で食べることが多いため、体を温めることにもつながります。



果物：りんご・オレンジ



青森や長野などの寒い地域で採れるりんごはイメージしやすいかと思います。

反対に、温暖な気候で育つオレンジにも血行を促進する効果が見られ、例外はあります。

果物の多くには代謝を上げる酵素が多く含まれ、体を温めることにも効果的です。

発酵食品：納豆・味噌・キムチ・ヨーグルト・チーズ・紅茶



果物と同様に代謝を促して体を温めることに効果的な酵素が含まれています。

ただし酵素は熱に弱いので、できるだけ加熱をせずに食べる事をおすすめします。



体を冷やす食べ物や飲み物は？

体を冷やす食べ物には「温暖な環境で育つ食材」「地上で育つ食材」といった特徴があります。

食べ物：なす・トマト・小麦・きゅうり・レタス・キャベツ
バナナ・パイナップル・レモン・メロン



飲み物：緑茶・コーヒー

寒い季節でもホットにして飲みたくなる定番ですが、ほどほどに！



【体を温めて免疫力UP!】

免疫細胞が正常に機能する体温は36.5℃程度とされており、体温が1℃上がると免疫力は5~6倍にもなると言われています。風邪を引いた時に熱が出るのは、体温を上げて免疫細胞を活性化し病原菌と戦っているためです。



《体ポカポカ温活レシピ》

ほったらかしジンジャーチキン

食材を炊飯器にセットしてスイッチを押すだけの簡単レシピです。

材料（2人分）

- ・鶏もも肉（1枚）
- ・れんこん（7cm程）
- ・たまねぎ（半玉）
- ・生姜（ひとかけ）

★調味料

- ・水30cc
- ・酒（大さじ2）
- ・醤油（大さじ2）
- ・みりん（大さじ1）
- ・砂糖（小さじ1）
- ・塩コショウ（適量）

作り方

- ①鶏もも肉、れんこん（大きめ一口大）、玉ねぎ（スライス）、生姜（スライス）を炊飯器に入れる。
- ②調味料（★）を回し入れ、炊飯スイッチを押す。
- ③炊飯が終了したら食材に火が通っていることを確認し、塩コショウを適量ふりかけ、しゃもじで鶏肉を軽く崩す。

生姜が効いた、あったか料理です。
スイッチ一つで出来上がるので手間がかかりません。
肉も根菜もほろほろと軟らかく仕上がります。



【この料理のおすすめポイント】

- ①大きく切った根菜類も軟らかく調理できます。
- ②ほったらかしでいいので、長時間火を使うことへの心配もありません。
- ③酒をワイン、調味料をコンソメやシチューの素にすれば洋風の煮込み料理に大変身！アレンジも色々できます。ぜひ、一度作ってみてください！