



あなたの健康に役立つ情報をお届けします

ベスト・アドバイザー

冷え性 ②

食べて体を温める

体にとって食べる事は最も大切なポイントです。体を温める食べ物を「陽」、体を冷やす食べ物を「陰」と分類していますが、「陰」の食べ物をたべてはいけないということではありません。大切なのはバランスで、体が冷えている時には「陽」の食べ物を意識して摂りましょう。陰性の食品や中庸（陽でも陰でもない）の食品は、加熱して食べましょう。

種類	陽性 (寒い地方で冬に採れる)	中庸	陰性 (暖かい地方で夏に採れる)
肉類	羊肉・鶏肉・鹿肉	牛肉、豚肉、鶏卵	馬肉
魚介類	あじ、さば、うなぎ、えび	いか、ひらめ、すずき	かき、かに、しじみ、たこ
乳製品	チーズ		牛乳、バター
野菜類	ねぎ、生姜、にんにく、根菜	白菜、キャベツ、もやし	トマト、きゅうり、なす
穀類	玄米、ライ麦、もち米	米、とうもろこし	小麦粉、そば
いも類		里芋、じゃがいも	こんにゃく
豆類	いんげん、そら豆、納豆	大豆、あずき	豆腐
種・実	くるみ、松の実、くり	ごま、ココナッツ、落花生	
果物	桃、ざくろ、さくらんぼ	ぶどう、あんず、いちじく	バナナ、マンゴー、スイカ
調味料	みりん、からし、みそ、胡椒	はちみつ、しょうゆ	白砂糖
飲み物	ココア、紅茶		緑茶、コーヒー

◆葛のパワーでポカポカに!

からだを温めたい時おすすめなのが葛湯。とろみがあって保温性が高いため、胃腸を温めてくれます。「葛根湯」という漢方があるように、葛には血のめぐりを良くして体を温める効果や、解熱、発汗、鎮痛作用があります。そのため、風邪の引きはじめや肩こりなどに飲まれることが多いのです。

最近では1回分ずつパックに入ったレトルトの商品もあり、手軽に手に入ります。お湯を注ぐだけでとても便利です。ティータイムに葛湯を飲んで体の芯から温まりましょう。



食事から始める冷え性予防

食事の中から少しずつ冷えの予防、軽減をしていきましょう。体を温めるのに大切な栄養素、タンパク質・鉄分・ビタミンB₁・ビタミンEを多く含んでいる食品を、不足しないように摂るようにしましょう。

■タンパク質・鉄分

タンパク質は血液や筋肉など、体を作るための大切な材料で保温には欠かせない成分。タンパク質が不足すると酸素が運びにくくなり、酸素不足でエネルギーの燃焼がうまくできないので体が温まりません。

●肉類・魚介類・たまご・大豆（大豆製品）・牛乳（乳製品）

■鉄分

血液のもとになる成分。鉄分不足になると貧血を起こしやすくなります。

●レバー・貝類・ひじき・大豆

■ビタミンB₁

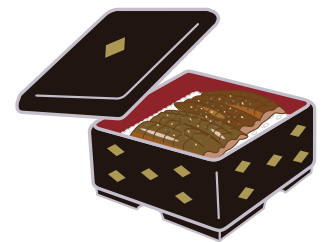
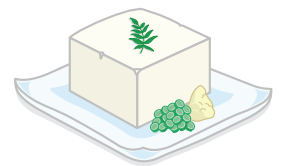
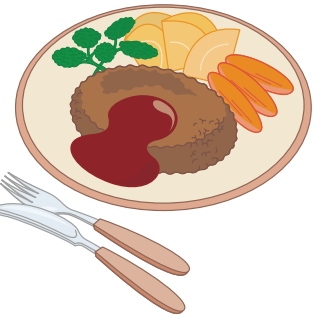
糖質を分解する酵素の働きを助け、エネルギー源にして燃焼させて体を温める働きがあります。

●豚肉・うなぎ・のり・玄米・きな粉

■ビタミンE

血液の流れをよくして、体を温める他、加齢による血管の老化を防ぐ働きをします。

●ナッツ類・植物油



◆体を温めると何に効果的？

体の冷えが減り、代謝が上がって太りにくい体に変化していきます。そのために3食しっかり食べるとより体が温かくなります。特に朝はしっかりと食べるように心掛けましょう。一般的に根野菜は体を温める効果があり、ネギなどの香味野菜も良いと言われています。

