



今回のテーマ

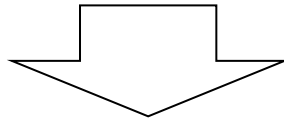


体を温める食べ物・冷やす食べ物

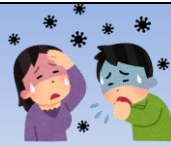


食べ物には体を温めるものと冷やすものがあります。温かいものを食べれば体が温まると思いがちですが、食べ物によっては逆に冷やしてしまうこともあります。私たち現代人は体温が低い人が多く、平熱が35度台という人も珍しくありません。

しかし、冷えた体は、..



- ・体内酵素の働きが低下
- ・新陳代謝の低下
- ・免疫力の低下



目覚めが悪い、疲れがとれない、体が重たい、肌の調子が悪い、風邪を引きやすい、などの不調を感じるようになります。



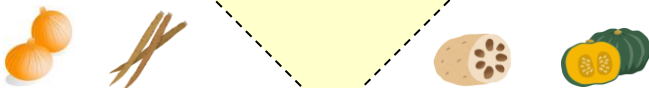
温める野菜と冷やす野菜



■体を温める野菜

- ・冬が旬の野菜
- ・地面の下にできる野菜
- ・黒い色、赤い色、オレンジ色の野菜

にんじん・ねぎ・たまねぎ・ごぼう・れんこん・かぼちゃ
生姜・にら・にんにく・山芋・ふき・こんにやく など



■体を冷やす野菜

- ・夏が旬の野菜
- ・地面の上でできる野菜
- ・白い色、青い色、緑色の葉物野菜

レタス・キャベツ・白菜・ほうれん草・小松菜・きゅうり
トマト・なす・ゴーヤ・セロリ・もやし・オクラ・大根 など



生姜やかぼちゃは冬が旬なので温める野菜。ナスやキュウリは夏が旬なので冷やす野菜。
にんじんやネギは地面の下にできるので温める野菜。レタス・ほうれん草は地面の上でできるので冷やす野菜。

例外

トマトは色は赤いですが、南米の暑い地域が原産なので冷やす食べ物。
白菜は冬が旬ですが、色が緑色の葉物野菜なので冷やす食べ物。
温めるか冷やすかの見分け方も例外があるので、目安だと思ってください。



温める果物と冷やす果物



果物にも「体を温めるもの」と「冷やすもの」があります。

果物はバナナ、パイナップル、マンゴーなど南国産のものが多いので体を冷やしてしまいがちですが、温めるものもあります。

■寒い地方でとれる果物は、体を温める

りんご・ぶどう・さくらんぼ・オレンジ・いちじく・あんず
桃・プルーンなど



■暑い地方でとれる果物は、体を冷やす

バナナ・パイナップル・マンゴー・すいか・みかん
レモン・グレープフルーツ・柿・キウイ・メロン・梨など



りんごは青森や長野など寒い地域でとれるので温める果物。オレンジは温かい地域でとれるので体を冷やすイメージがありますが、血行をよくしたり、体を温めて汗を出して風邪の熱を下げる働きがあります。

冷やす果物だからといって敬遠することはありません。果物には酵素もたっぷり含まれていますし、マンゴーやパパイヤなどの南国の果物は抗酸化作用にもすぐれています。



その他のもの(調味料)



- ・塩からい調味料は、体を温める：塩・味噌・しょうゆ・ラー油・唐辛子・明太子(黒糖)など
- ・すっぱい調味料は、体を冷やす：酢・マヨネーズ・ドレッシング・化学調味料(白砂糖)など

発酵食品である味噌やしょうゆは体を温める食べ物。寒い冬にはキムチ鍋や担々麺などの辛い料理が食べたくなりますが、唐辛子が体を温めてくれるからかもしれません。逆に暑い夏にサッパリと酢の物を食べたくなりますね。これはお酢が暑い体を冷やしてくれるから自然と食べたくなるのです。

冷えの原因はこの2つ！！

- ◆体の中に熱が足りない
- ◆体の中に熱があるのに、流れが悪くて行き届かない

「熱が足りない人」は、体を冷やすものを減らすとともに、運動したり、お風呂にゆったりとつかるなどして、体を温めることが大切です。

「熱があるのに流れが悪くて行き届かない人」は、自分で体をもみほぐしたり、ストレッチをするのもおすすめです。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

(株)リライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士：柴田

