

栄養ニュース

第46号

栄養管理科

新年を迎え、いよいよ本格的な冬の季節がやってきました。この季節になると冷え性に悩む人も多いのではないのでしょうか。そんな悩みを解決するためにも、今回は体が温まる食べ物についてご紹介いたします。

1. 冷え性とは？

血行が悪く、体を温める血液が上手く流れないことから起こる、「手足の冷え」や「ゾクゾクするような寒気」といったような症状のことです。

◆ こんな症状ありませんか ◆

- ◎寒いわけでもないのに手足が冷たい
- ◎お風呂に入ってもすぐに手足が冷えてしまう
- ◎布団に入っても手足が冷えて眠れない
- ◎めまいやたちくらみ

※上記のどれか一つでも当てはまる人は冷え性の可能性があります！

2. 原因は？

- ◎運動不足による筋力の低下
- ◎エネルギー不足による基礎代謝の低下
- ◎食生活の乱れによるミネラル、ビタミン不足
- ◎ストレスからの緊張状態による血行不良
- ◎自律神経の乱れ

3. 改善するためには？

運動・入浴・食事などで体を温めることが重要です。冷たい食べ物を避け、温かいものを積極的に摂取するよう心がけましょう。指先の軽いマッサージも血行の改善に効果的です、また、腹式呼吸を行うと副交感神経が働き、基礎代謝がアップするので体が温まります。

体を冷やす食材



夏季が旬のもの、熱帯でとれるもの、精製された食品、加工食品など。

中間の食材

玄米
とうもろこし
そば あわ ひえ
もち

体を冷やしも
温めもしない、
中間の食べ物

体を温める食材



冬が旬のもの、寒冷地でとれるもの、根菜類、発酵食品など。

参照: <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h26/270101/>

◆ 体を冷やす食材は温めよう ◆

体を冷やす食材は、煮る・焼く・蒸すなどの調理をして食べましょう。体が温まり、代謝が上がりますよ。

4. 血行をよくする食べ物

◆ 紅茶、ココア、チョコレート

紅茶やココアなどには血管拡張作用があるポリフェノールとテオブロミンという成分が入っています。また、ココアはホットで飲むことにより、体を温め、お茶やコーヒーに比べてその効果が持続するといわれています。



◆ 小松菜、赤身の魚(かつおなど)、ひじき

小松菜や赤身の魚などには血液のもとになる成分、鉄が多く含まれています。全身に酸素を運ぶ赤血球を増加させ血行を良くして、体温を維持する役割があります。



◆ 味噌(大豆製品)、肉(豚肉など)、青魚(うなぎなど)

味噌や豚肉などにはビタミンB1が含まれており、糖質を分解する酵素を助ける働きがあります。糖質をエネルギー源にして燃焼させることで体を温め、血行を良くします。



◆ 卵、ナッツ類、植物油

卵やナッツ類にはビタミンEが含まれています。手足の細い血管まで広げ、血液の流れを良くして体を温めるほか、加齢による血管の老化を防ぐ働きもあります。



◆ さくらんぼ、桃、アセロラ

さくらんぼ、桃にはビタミンCが含まれています。ビタミンCは寒さによるストレスを和らげ、毛細血管の健康を守ってくれるほか、鉄分の吸収をサポートする役割もあります。



◆ たまねぎ、にんにく、しょうが、唐辛子

これらには発汗や血行を促進して体温を上げる働きがあります。にんにくやたまねぎに多く含まれている辛味成分アリシンには、血流改善効果があります。水に溶けやすいため調理法としてはスープにするのがおすすめです。唐辛子などに含まれるカプサイシンは代謝を良くして体を温める働きがあります。油や酢に溶けやすい特徴があり、ラー油やキムチなどに使われます。



5. 体が温まるレシピ

根菜としょうがの薬膳スープ

材料 2人分

- ◎里芋 2個
- ◎小松菜 一束
- ◎チンゲン菜 一束
- ◎にんじん 1/2本
- ◎ごぼう 1/4本
- ◎しょうが 30g
- ◎長ネギ 少々
- ◎白だし 50cc
- ◎水 500cc
- ◎めんつゆ 30cc

作り方

1. 里芋は皮をむいて一口大に切る。小松菜とチンゲン菜も一口大に切る。にんじんは半分に切って半月切りに、ごぼうは斜め切りにします。
2. しょうがは干切り。長ネギは斜め薄切りにする。
3. 鍋に水500cc、白だし、とめんつゆを入れる。鶏ガラスープの素で味を調えるのもおすすめ。
4. ①と②の材料を加え、具材が柔らかくなるまで煮込んで完成。



体が温まる食べ物を積極的に摂取し、寒い冬を乗り切りましょう！