

身体を温める食事

冷えが慢性的に続くと、心身の不調を引き起こすことがあります。頭痛がひどくなったり、ぜんそくや花粉症が悪化したり…。疲労感も解消されにくくなるなど、体への悪影響は様々です。日々の生活習慣を少し見直すだけで、改善できることもあります。

冷え対策のひとつである食生活に着目し、体を温めてくれるおすすめの食べ物を紹介します。

身体を温める食べ物

■かぼちゃ、人参、牛蒡、玉葱、りんご、ぶどう■

根菜類、赤や黒など暖色の野菜や果物がオススメ。柔らかいものより固いものがよりよい。冬には寒い地方や時期に収穫される野菜を積極的に摂りましょう。

■紅茶、中国茶、ほうじ茶■

お茶は発酵させたほうが体を温めます。見分け方は色。茶色なのは発酵していると考えてよいでしょう。寝る前に飲むと体を温めて眠りつきやすくなります。



■黒砂糖、全粒粉パン、玄米■

未精白のものがよりよい。ビタミンやミネラルも豊富なので栄養バランスもよいでしょう。

■生姜、香辛料■

生姜は冷え性の人にはとってもおすすめ！料理に使うのはもちろん、お湯で割って飲んだり紅茶に入れたりして飲んでよいでしょう。寝る前に紅茶1杯にすりおろした生姜を小さじ1杯程度と黒砂糖を入れて飲めば、体が温まってぐっすり眠れるでしょう。

注意してほしいのは、体を温めるからといって、そればかり食べないこと。何でもバランスが大切です！

～おすすめレシピ①～ 生姜スープ

【材料（3人分）】

長ネギ 2本
豚薄切り肉 350g
白菜 3枚
ほうれん草 1/2袋
えのき茸 1袋

【作り方】

①土鍋に水と昆布を入れて火にかけ、●印の調味料を入れてスープを作り、生姜を鍋の上から擦りおろします。

生姜すりおろし 2～3かけ
昆布 10cm幅×2枚
●お酒 大さじ3
●醤油 大さじ3
●だしの素 大さじ1
お水 1.2ℓ

- ②長ネギを6cmに切ります。豚肉の薄切肉を、長ネギ1本に対して2枚重ねて巻きます。
- ③食べやすい大きさに切った白菜をたっぷり入れます。
- ④豚ねぎ巻きを入れ、灰汁を取ります。
- ⑤えのき茸を入れて煮込みます。長ネギが柔らかくなるまで、じっくり煮込みます。
- ⑥長ネギが柔らかくなったら、食べやすい大きさに切ったほうれん草を入れて、サッと火を通します。
- ⑦その他、好きな野菜やキノコ、豆腐を入れてください。出来上がり。

～おすすめレシピ②～ はちみつレモン白湯

【材料】水200ml、レモン汁小さじ1、はちみつ小さじ1

【作り方】

①鍋に水を入れ中火にかけ沸騰させます。

- ②レモン汁、はちみつを加え混ぜ合わせ、火からおろします。
- ③コップに注ぎ、50℃程度の温度に下がったら完成。