

からだを温める食材と食習慣

季節の変わり目や日中と夜間の気温差が激しい時期は、体調を崩しやすくなります。

からだを温めるグッズなども心強い味方ですが、食生活を見直してからだの内側から温めてみませんか？

冷えの原因

- ・1日中デスクワーク
- ・以前と比べて筋肉が落ちてきた（と感じる）
- ・夜はシャワーで簡単に済ませる
- ・日常的な運動習慣があまりない
- ・朝ごはんを食べない日がある

これらは「冷え」の原因となるリスクがあります。



からだを温める効果のある食材を取り入れましょう！

からだを温める効果のある食材

冬が旬の野菜（にんじん・レンコン・ごぼう・大根など）しょうがなど

一般的に、夏が旬の野菜は水分が多くからだを冷やし、冬が旬の野菜は冷え性や風邪などに効果があると言われています。

また、しょうがは血行を促進し、からだを温める効果があります。

朝ごはん、食べていますか？

食材の選び方はもちろん、1日3回の食事をしっかり食べることも大切です。

特に、朝食は寝ている間に下がった体温を引き上げ、代謝を上げて日中の冷えの改善に繋がります。朝食を食べる人は、食べない人と比較して、筋肉量が多い傾向にあることもわかっているため、体質的にも熱を生み出し、冷えを予防してくれます。

おすすめレシピ♪

けんちん汁

（材料）4人分

豆腐	80g
大根	80g
にんじん	40g
ごぼう	50g
板こんにゃく	80g
ねぎ	20g
だし汁	600cc
A	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうがすりおろし	小さじ1
塩	少々
ごま油	適量

（作り方）

- ① 大根・にんじんは皮をむいて薄いいちょう切りにする。
- ② ごぼうは洗って皮をむき、さがきにして水につけてアク抜きをする。ザルにあげて水気をきっておく。
- ③ 板こんにゃくは短冊切りにし、茹でてアク抜きをしておく。
- ④ 豆腐は1cm角に切る。ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、①・②を加えて炒める。全体に油がまわったら、③を入れてだし汁を加える。煮立ったら弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ A・豆腐・しょうがすりおろしを加えて少し煮る。
- ⑦ 塩で味を調え、お椀に盛りねぎをかける。