

体温を上げて健康になろう！！

『体を温める食事とは』

** 体を温める食べ物・冷やす食べ物 **

食べ物は、性質によって身体を温める作用がある物、身体を冷やす作用がある物があります。冬が旬の食べ物は身体を温める作用があり、夏が旬の食べ物には身体を冷やす作用があるといわれ、また色の黒っぽい食べ物、濃い食べ物、暖色（赤・黒・黄・橙色）の食べ物は体を温める作用があるといわれています。

例えば、**白ゴマ 黒ゴマ 白米 玄米 白砂糖 黒糖・三温糖・はちみつ 緑茶 紅茶 白身魚・貝類・かに 赤身魚**

身体を冷やす作用のある食べ物は、**焼く・煮る・蒸す・炒める・揚げる・スープ(汁まで飲む)**にするなどの加熱調理をしたものを温かいうちに食べることをおすすめします。そうすることで逆の作用に変わります。「小松菜のおひたし」「温野菜サラダ」「ミネストローネ」「けんちん汁」「鍋物」など、具たくさんにすると良いでしょう。

また、体を冷やす作用の食べ物を食べる時は、**こしょう、わさび、さんしょう、からし、とうがらし豆板醤、シナモン**などを使用すると良いでしょう。

** 身近な食べ物、旬な食べ物 **

流通手段の進歩とともに、野菜などの生鮮食料品も、外国産の物が多く出回るようになり、四季を問わず色々な物を食べる事が出来る様になり、便利に思えますが、旬の間隔が失われていくほか、農薬などの安全性の面でも不安が多いのが事実です。「身土不二」体にはその土地でとれた旬のものが一番よいとする考え方が自然で、旬の食材を食べることで、体の調子を整え、冷えを解消する意味からも理にかなっています。食材の本当の旬の時期をしっかりと覚えておき、食材選びに役立てましょう。

** 果物の食べ過ぎは体を冷やす **

ビタミンたっぷりで食物繊維も豊富。いかにもヘルシーな感じがある果物ですが、その 80～90%以上は水分、一部を除き、食べ過ぎは、身体を冷やす原因になってしまいます。特に「冷蔵庫でひやして食べるのが好き」という人は、注意が必要です。できれば常温で、冷やすときも、ほどほどにしておきましょう。

果物のなかにも、体を冷やさないものがあります。**あんず、りんご、みかん、銀杏、栗、くるみ、ごま、さくらんぼ、プルーン、松の実、桃、ライチ、ドライフルーツ**(水分を飛ばしているのもので、生物以上にミネラルや食物繊維が豊富な食品です)

** お茶種類で、体を温める物、冷やす物 **

体を冷やすのは、**緑茶やコーヒー**。反対に、発酵させると性質が変わるため、**中国茶(ウーロン茶、プーアル茶・ジャスミン茶)や紅茶**は体を温めてくれます。

また、お茶も氷を入れて冷やしたりしては、効果は半減してしまいます。夏でも温かい状態で飲むようにしましょう。