



体を温める食事のポイント！

寒い冬に体の芯から温め、風なんかには負けない強い体質を作り、食べ物の性質を知り、組み合わせや食べ方で美味しく・温かく・元気に、冬ならではの食事を楽しみましょう♪♪

① 野菜の煮物や温野菜のサラダ、野菜スープが良い

野菜には冷え性に効果があるビタミンCやE、食物繊維がたっぷりです。血行不良や冷えを増長する便秘も解消してくれます。



(1) 体を温める野菜

地下で生育する根菜類・・・玉葱、大根、ごぼう、人参、南瓜など

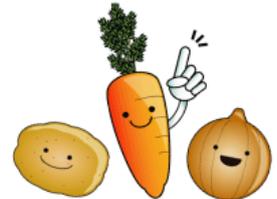
(2) 体を冷やす野菜

地上で生育する野菜類・・・きゅうり、ナス、トマトなど



② 血行を良くする食品

- ・ 香辛料（とうがらし、にんにく、生姜）
- ※ 食べ過ぎは禁物です！（胃腸が弱っているときは控えましょう）
- ・ ホットウーロン茶、少量のお酒など



③ 疲労回復に良いクエン酸

梅干し、レモンに多いクエン酸はエネルギー代謝を高めてくれます。



④ 甘くて冷たいデザートは冷え性の天敵！

血行を悪くし、体温調節や自律神経の働きを低下させます。



⑤ 肉・魚・大豆製品を摂る

良質のタンパク質は自律神経と体温調節の働きを正常にします。体温をゆっくり上昇させ、体の中から温める効果もあります。



⑥ おいしい食事は新陳代謝を高めてくれる！

同じカロリーの食事でも、1人で食事を食べるより、家族や友達と美味しい食事を楽しむ方が、体からたくさんの熱を作り出します。

