

栄養管理室便り（平成28年1月発行 第13号）

皆さんこんにちは。寒さが厳しい季節となり、家で暖かくゆったりと過ごされる方も多いのではないのでしょうか。冷え症の方には辛い時期で、暖かい春が待ち遠しいですね。



また、この冬は新型ノロウィルスが流行するのではないかとされており、感染には注意をしたいものです。体調を崩さず元気に過ごすためには、体を温めて免疫力を高めることが大切です。そこで今回は体を温める食事についてお話します。

東洋医学では、食材を3つの性質に分けています。







【陽】体を温める食材

（冬が旬の野菜。寒い地方で収穫される食材。地面の下にできる野菜）

【陰】体から熱を取る食材

（夏が旬の野菜。暖かい地方で収穫される食材）

【平】陽、陰どちらにも入らない中間の食材

	陽	陰
穀類・豆類	もち米・小豆・黒豆	小麦・豆腐・パン (精白されたもの)
肉	鶏肉・羊肉・鹿肉	馬肉
水産物	いわし・えび・カツオ・鮭・ あなご 	うなぎ・かに・しじみ・あさり
野菜	小松菜・玉ねぎ・にんじん・ねぎ かぶ・れんこん・かぼちゃ・さつまいも・ 山芋・ピーマン・にら・にんにく	きゅうり・トマト・なす・ほうれん草 レタス・冬瓜・もやし   大根・白菜
果物	オレンジ・さくらんぼ・桃 	柿・キウイフルーツ・すいか・梨 バナナ・みかん・メロン・パイナップル
飲み物	紅茶(発酵茶)	緑茶・コーヒー

代表的な食材を表に示しました。

体を温めたいからと『陽』の食材ばかりを食べると栄養の摂取が偏ってしまいます。

『陰』の食材も体を温める香味野菜（ねぎ・生姜・にんにくなど）や香辛料と合わせて料理して食べてみましょう。血行が良くなって体を温め、尚かつバランス良く食事をすることもできます。



『陽』の食材を使って、石狩鍋、筑前煮、けんちん汁、生姜紅茶などはいかがでしょう？
寒い冬を元気に過ごしましょう。