

さくら薬局
那珂湊店 管理栄養士

おすすめ Recipe

No.35

冷え性対策 『食事で冷えを吹き飛ばそう』

冷えの主な原因は、自律神経の乱れ、ストレス、血の巡りの悪さ、筋肉量が少ないなどが考えられます。冷えによって、体に様々な不調が起こります。今年の冬は、食事から体を温める食材を取り入れて冷え性対策をしてみましょう。

食品には体を温めるものと体を冷やすものがあるのはご存知ですか？

からだを温める栄養素と食べ物

ビタミンE

アーモンド・大豆・鮭・唐辛子



ビタミンB₁

豚肉・玄米ごはん・大豆



ビタミンC

ピーマン・ブロッコリー・キウイ



その他栄養素

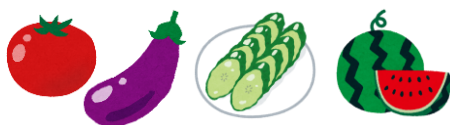
ショウガオール（加熱した生姜）・アリシン（玉ねぎ、にんにく）



冬の食材には血行を良くしてくれる**ビタミンE**¹⁾やエネルギー産生にかかわる**ビタミンB₁**²⁾、抗酸化作用を持つ**ビタミンC**¹⁾など、体を温めて代謝を上げてくれる栄養素を摂りましょう。

からだを冷やす食べ物 夏野菜

夏野菜は水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、**カリウムの利尿作用**¹⁾で熱を持った体を冷やしてくれます。



耳より情報

からだを温める食材は、
土の中で育つものが多く、
冷やす食材は土の上で育つ
ものが多い傾向があります。



寒い冬に！ 体が温まる具たくさん豚汁



材料 2人分

豚こま肉	50g
生姜	10g
大根	120g
人参	20g
玉ねぎ	1/4個(50g)
ごぼう	20g
絹豆腐(木綿でも可)	150g
ごま油	小さじ1(4g)
味噌	大さじ1(18g)
水	300ml

作り方

1. 生姜はみじん切り、大根と人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。ごぼうは斜め切りにして水に浸し、豆腐は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にごま油と生姜を入れて豚肉を炒める。
3. ①の大根・人参・玉ねぎ・ごぼうを加え、油が絡むようにする。
4. ③に水と①の豆腐を加え、蓋をし、弱火から中火で野菜が軟らかくなるまで煮込む。
5. 火を消して、味噌を溶かし入れたら完成。

栄養素 (1人分)

エネルギー : 159kcal	糖質 : 7.7g
タンパク質 : 10.7g	食物繊維 : 3.2g
脂質 : 9.4g	塩分 : 1.2g



コメント

生姜に含まれる香り成分「ガラクトノン」、辛み成分「ジンゲロール」は、冷えなどで細くなった血管を拡張させる働きがあります。生姜を加熱すると「ジンゲロール」の一部が「ショウガオール」という熱をつくり出す働きをもつ成分に変化します。¹⁾ 玉ねぎに含まれているアリシンにも血流を改善する効果²⁾ がありますので、体を温める食材を組み合わせ冷えを予防していきましょう。

1) Nutr Neurosci.2006 Jun-Aug;9(3-4):169-78.doi: 10.1080/110284150600955164. <https://himitsu.wakasa.jp/contents/ginger/>
2) Thromb Res.2009 Sep;124(4):477-82.doi: 10.1016/j.thromres.2009.06.019. Epub 2009 Jul 26. <https://himitsu.wakasa.jp/contents/allicin/>