

さむいのさむいのとんでけ〜♪



急に冷え込みが厳しくなってまいりましたが、皆さまはいかがお過ごしですか？最近夏と冬の間の秋が、と〜っても短くなっているような感じがします。

これも地球温暖化による異常気象なののでしょうか・・・
とは言っても、冷えた“からだ”のままではつらい・・・何とか冷えた“からだ”を温めたい・・・そんな「冷たいひと」から「温かいひと」へ少しでも変身できるように、ここで食事を見直してみませんか？



からだの熱のつくり方

熱の発生

食事をとると熱がつくり出されます

食事をとると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となって消費されます（食事誘発性熱産生=DIT）。

一日の熱量の約6割は筋肉で作られています

そのため、筋肉量と運動量が多いほど熱産生も多くなります。

熱の運搬

熱は血液によって運ばれます

なので、貧血や動脈硬化などの血液や血管の状態、低血圧や自律神経による血管調整などがうまくいかなくなると手足など末梢の血流が悪くなり、冷えの要因となります。

熱の調節

自律神経により調節されます

なので、自律神経の調節がうまくいかないと、寒い場所でも末梢の血管が収縮せずに熱を奪われてしまったり、温かい場所でも収縮したまま、手足が冷えた状態になったりします。（自律神経はストレスの影響を受けやすく、また女性ホルモンとも密接な関係にあると言われています）



冷えの予防には・・・

適切な食事と運動

ストレスをためないようにする

が、た・い・せ・つ！



からだを温める食べ方

朝ごはんは必ず食べる

ただでさえ体温の低い朝！ しっかりと食べて、体温を上昇させましょう。食べたものをどのくらい熱に変えることができるかを栄養素別に比較すると、たんぱく質食品がもっとも多いと言われています。忙しい朝でも、チーズトーストに野菜の具沢山スープを食べて、“からだ”を温めてから出掛けたいですね。

偏食にならないようにする

外食やインスタント食品が多くなったり、パンやごはんなど炭水化物だけになっていたり、野菜を食べていなかったり・・・なんて、心当たりありませんか？ ビタミンやミネラルが不足すると代謝がうまくいかなくなるので、エネルギーがつくりにくくなり、たんぱく質や鉄分の不足から貧血になったりします。毎食毎に、主食（ごはんやパンなど）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜・海草・きのこ）を揃えて食べられるように工夫してみましょう。

温かいものを食べる



積極的に温かいものを食べて、“からだ”の芯から温まりましょう。



からだを温める食材

東洋医学では、食べ物の持つ“からだ”への作用を「食性」と呼んでいるそうです。

“からだ”を温める食材は以下のようになっています。

ただし、いくら“からだ”を温めるからと言って、そればかりにならないようにしてくださいね。



しょうが、にら、ねぎ、にんにく、わさび、しそ
だいこん、にんじん、かぼちゃ
とうがらし、からし、こしょう
かつお、さば、うなぎ、えび
いんげん豆、納豆
くるみ、松の実、ごま油
鶏肉、チーズ、もち米



寒さも今はまだ序の口！これからさらに寒くなってきます。

そんな寒さを楽しめるような“からだ”づくりをしていきたいですね。



参考資料：栄養と料理2010年8月号

栄養と料理2012年1月号

e-ヘルスネット