

まだまだ寒さが厳しく、冷えを感じる時期ですね。温かい飲み物をとるようにしたりと食事からも身体を温めるために様々な工夫をされている方も多いと思います。

女子大学生を対象にどのような食習慣のある人に冷えを感じやすいかを調べたところ、以下のような方に多い傾向があるようです。

菓子パンや菓子類を多く食べる方



野菜を多く食べ過ぎていて、他の食材が不足傾向にある方



麺類のような単品料理で食事を済ませてしまう方



参考文献:若年女性の冷えと食および生活習慣との関連 山王丸 靖子, 秋山 隆, 沼尻 幸彦, 寺尾 哲, 和田 政裕, 日本食生活学会誌 第26巻 第4号 197-204(2016)

冷えを改善するために以下のことに気を付けてみましょう

1 新陳代謝が行われるようにしっかりと栄養をとる。




日々の食事から「たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル」が過不足なく摂れていることで正常に新陳代謝が行われ、細胞から熱がつくられます。

慢性的に冷えを感じる方はバランスよくしっかりと栄養が摂れているか見直してみましょう。また、食事をすることで内臓が活動し、熱がつくられます。忙しいと朝食を抜いてしまいがちですが、冷えを改善するためにも朝食を欠かさないようにしましょう。



2 代謝を高めるビタミンやミネラルの多い食材を摂る。

日々食べる食材の種類を変えることでより多くの栄養が摂れる様になり代謝が高まりやすくなります。

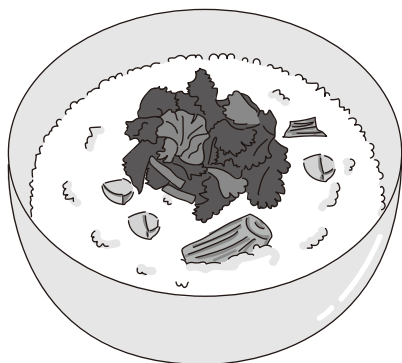
- 白米・白い食パン → ビタミンB群の多い玄米や胚芽米・全粒粉や胚芽パン 
- 脂肪分の多い肉 (バラ肉) → たんぱく質の多い肉 (もも肉・ロース肉) 
- 菓子類 → ビタミンEを多く含むナッツ類 (アーモンドやクルミ、落花生など) 



冷えを改善して血行を良くすることは、生殖器の細胞の働きをよくすることに繋がりますので、冷えを感じにくい身体づくりをしていきましょう。

Recipe

鶏肉と葱と生姜の中華がゆ



【材料 (3~4人分)】

- ・米 …………… 1カップ
- ・ごま油 …………… 小さじ2
- ・長ねぎ(1cmの輪切り) …… 1本分
- ・生姜(薄切り) …………… 1かけ
- ・鶏もも肉 …………… 200g
- ・塩 …………… 小さじ1~
- ・パクチー …………… お好みで
- チキンスープ -
- ・水 …………… 1.8ℓ
- ・鶏ガラスープのもと …… 小さじ2

【作り方】

- ①米を洗ってざるにあげ、30分ほど置いて米が乾いたらごま油を米全体にまぶす。
- ②チキンスープに長ねぎと生姜を入れて火にかける。沸騰したら①と鶏肉を加えてひと混ぜしたら蓋をして弱火で約1時間炊く。
- ③炊きあがったら塩で味を整えて、器に盛り付け刻んだパクチーを添える。