



10月

# 食生活を工夫して、内側から温まるからだづくりを

暑い夏が過ぎ、これから冬に向けてだんだんと寒くなる時期ですね。

気温が低くなるにつれ寒さを感じやすくなりますが、衣類や布団などで身体を温めていても手足が冷たく、つらさを感じることはありませんか？この症状は冷え性と言われており、栄養素不足・筋肉量不足・衣類の締め付け・自律神経の不調などにより血液の流れが悪くなり、毛細血管に温かい血液が流れずに、血管が収縮してしまっていることが原因となっています。食事や生活習慣を工夫することで身体を内側から温めて、冷えを感じにくい身体づくりをしていきましょう。

## 冷え性改善ポイント

### ① たんぱく質がしっかりと含まれている朝食を摂る

3大栄養素の中でもたんぱく質は、体内で吸収された栄養素が分解される際に作られる熱量が多いため、身体を温める効果が期待できます。スープや味噌汁に卵をプラスしたり、ちくわやゆで卵などを常備するなど忙しい中でも摂れるように工夫してみましょう。

### ② 鉄を多く含む食材を意識して摂る

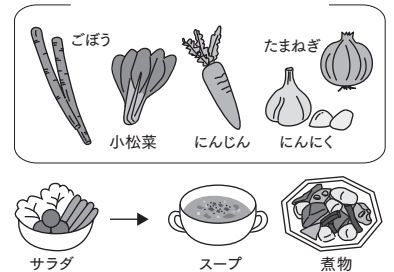
血液中で酸素を運んでいる赤血球の原料に鉄が使われています。鉄が不足してしまうと手足の末端の毛細血管まで血液が届かなくなり、冷えを感じるようになります。鉄は赤身の肉や魚(かつおやまぐろ)、大豆製品、緑黄色野菜に多く含まれています。

### ③ ビタミンEを多く含む食材を意識して摂る

ビタミンEには末端の血行障害を改善する働きがあります。ビタミンEはアーモンドやかぼちゃ、大根の葉、ほうれん草などに多く含まれています。間食としてアーモンドを摂るようにしたり、かぼちゃの煮つけを常備菜にしてまめに摂るなどもおすすめです。

## 冷え改善の食材選び・調理法

身体を温める食材と冷やす食材の分類には様々な考え方がありますが、一般的には食材の旬や採れる場所の気候により分類されています。暑い地域で採れる食材は身体を冷やし、寒い地域で採れる食材は身体を温めるとされていますので、冷えを感じる時には秋や冬の時期に採れる野菜を意識して摂るのがおすすめです。また、サラダのような生野菜よりも加熱した野菜の方が熱の力が加わるので身体は冷えにくくなるとされています。冷えを感じる時には生野菜よりは煮物やスープ、炒め物などで野菜類を摂るようにしましょう。



## Recipe

### サンラータンスープ



#### 【材料 (2~3人分)】

- ・干し椎茸・・・3個(小さめのもの)
- ・水・・・・・・・・・・・・1カップ
- ・長ねぎ・・・・・・・・・・・・20cm
- ・豆腐・・・・・・・・・・・・1/2丁(150g)
- ・卵・・・・・・・・・・・・1個
- ・水・・・・・・・・・・・・2カップ
- ・鶏がらスープの素・・・ 小さじ2
- ・醤油・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・酢・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ・片栗粉・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・水・・・・・・・・・・・・大さじ1

#### 【作り方】

- ①干し椎茸は水につけて、1時間以上(できれば一晩)置いて戻す。戻し汁はとっておく。
- ②長ねぎは3cm長さに切り、繊維方向に薄切りに、干し椎茸は薄切りにする。豆腐は1cm角に切る。
- ③鍋に水と椎茸の戻し汁、鶏がらスープの素をいれて、沸騰したら長ねぎと干し椎茸をいれて、ねぎが柔らかくなるまで煮る。
- ④豆腐と醤油、酢を加え、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。再度沸騰したら卵を回し入れて火を止める。器によそい、お好みで香菜や小ねぎを散らす。