

食育 メール

三 条 市

寒くても手足ぽかぽか

温め食材で元気アップ



少しずつ、寒さが増してきました。イベントの多い秋に引き続き、忘年会やクリスマスなど、楽しい行事の多い冬も、風邪など引かず、元気に楽しみたいですね。今月は、寒い冬を元気に過ごすために、体を温める食材や生活のポイントを紹介します。冷え性などに悩む方は、ぜひ試してみてください！



温め食材を知ろう

食べ物も葉のひとつと考える漢方の「食養」では、食材には体を温める陽性のもの、体を冷やす陰性のもの、どちらでもない中性のものがあると考えます。

温める 陽性

・発酵食品(みそ・納豆など)



・ミネラル(天然だしなど)



・香辛料や薬味(しょうが・唐辛子など)



・温かい飲み物(番茶・紅茶など)

どちら でもない 中性

・米



・しょうゆ



・精製塩



冷やす 陰性

・甘い菓子類(クッキー・アイスクリーム・チョコレート・など)



・菓子パン



・化学調味料

・冷たい飲み物(ジュース・炭酸飲料など)



★旬の食材で冷えにくい体づくり



旬の食材は、気候に合わせて体の調子を整える力があります。これから旬の大根やねぎ、白菜、春菊、かぶ、ブロッコリー、にんじん、れんこん、いも類などを食べて温かく過ごしましょう。

★食材はまるごと取り入れる



食材を丸ごと食べると、とくにビタミン、ミネラルをもれなく摂取することができます。例えば、「小さな焼き魚はできるだけしっぽまで食べる」「野菜の皮や葉も食べる」など、できる範囲で挑戦してみましょう。

★温め食材の代表 しょうがをプラス



体を温める食材の代表格、しょうが。できるだけ皮ごとすりおろしたり刻んだりして料理に取り入れましょう。タレに加えたり、紅茶などの温かい飲み物に入れたり、普段の料理にプラスすると手軽ですね。

温めアップの食べ方を知ろう

★主食のごはんをしっかり食べる

体温を上げる働きが大きいのは、たんぱく質ですが、体温を長時間保持するのは、主食の糖質です。主食をしっかり食べることで、冷えを防ぎます。主食の中でも消化がゆっくり進むごはんがおすすめ！玄米や分つき米にすると、温め効果アップです。

三条市の学校給食は胚芽を3割残した七分つき米



1食のご飯の量目安はこちら
(食育メールNo.4)

★5色を意識してバランスよく

彩りを考えると自然とバランスのいい食事になります。揚げ物が多く茶色ばかりにならないよう、カラフルな食卓を意識しましょう。長続きのコツは1日トータルで考えること、お昼に緑がなかったら、夕食で増やすなど、1日でバランスがとれればOKです！



★甘いものは上質なものをちよっぴり

甘いものが大好きという方も多いでしょう。でも、白砂糖は体を冷やす働きがあるので、食べすぎには注意です。量より質を重視して、上質なスイーツを少しだけ楽しむようにしてみてください。



運動&リラックスも大切



筋肉は、熱をつくる工場の役割を持つ重要な部分です。下半身には太ももなど大きな筋肉があるため、鍛えることで効率的に筋力がアップし、全身を温めることができます。

運動例 屈伸・スクワット・かかと上げ など

入浴方法にもポイントがあります。38～40℃のぬるめのお湯で、ゆっくり(約20分)入浴すると、体の芯からぽかぽかと温まることができます。湯冷めをしにくい上、副交感神経を優位にしてリラックスできます。疲れた時こそ、ぬるめのお風呂に入りましょう。



旬の食材紹介

11月はキャベツ



三条市内では主に石上、栗林地区で生産されています。春キャベツは巻きがふんわりして食感がよいのに対し、冬のキャベツは甘みが強いのが特徴です。これは寒さで凍らないように自分で糖度を上げるからです。うまみもたっぷりで味が濃いので、そのまま食べてもおいしいです。

三条市食育の3つの目標 (第2次食育推進計画)

- 1 バランスのとれた朝食習慣の定着
- 2 米飯を主食とした日本食の実践
- 3 地産地消の推進

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5511 (内線 242)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp