



体を温める食品・料理

寒さの厳しい季節になりました。たくさん服を着て体の熱を逃がさないようにすることは当然ですが、体の中から温かくなるように食事に気を配ることも、寒さを軽減するポイントとなります。今回は「**体を温める食品・料理**」をご紹介します♪

医食同源の漢方では、食品に対する分類として「**体を温める(温熱性の)食品**・**体を冷やす(寒冷性の)食品**・その**中間に位置する(平性の)食品**」があります。中国では、昔から語り継がれてきたこのような教えがあるようですが、現代の化学的に考えても納得できるのです。例えば、唐辛子の「**カプサイシン**」という成分には体を温める働きが、にんにくやニラの「**アリシン**」という成分には血流を良くして体を温める働きがあります。逆に体を冷やす働きがあるものとしてはきゅうり、トマト、なす、セロリーなどがあり、主に夏を旬とする野菜が多いように思われます。

* 体を温める食品 *



玉ねぎ・にんにく・キャベツ・かぶ・生姜・長ねぎ・ニラ・栗・かぼちゃ・えび・牛肉・鶏肉・レバー・魚・桃・唐辛子・わさび・ジャスミン・ココア・紅茶 など



* 体を温める食品を使った料理 *

牛肉と長ねぎのキムチスープ (2人分)



材料 牛赤身薄切り肉 80g、にんにく少量、A[酒小 1/2、しょうゆ小 1、ごま油小 1/4]、長ねぎ 50g、白菜キムチ 40g、わかめ 10g、しょうゆ小 2、酒大 1、塩・こしょう少々

- 作り方①牛肉は一口大に切る。にんにくはみじん切りにし、Aと合わせて牛肉にもみ込む。
②長ねぎは短冊切り、キムチはざく切りにする。わかめは水につけて戻し、食べやすく切る。
③鍋に水カップ2を煮立てて①を入れ、再び煮立ったらあくを除く。②を加えて一煮ししょうゆ、酒、塩、こしょうで調味する。

※長ねぎに含まれる**アリシン**が**血流を良く**します。にんにくには**保温効果**があります。



レバー炒め (2人分)

材料 鶏レバー70g、ニラ 20g、もやし 60g、しょうが 2g、しょうゆ小 1と1/2、豆板醤少々、こしょう少々、油小 1/2

- 作り方①鶏レバーは食べやすい大きさに切り、水につけて血抜きをし、クッキングペーパーで水気を取る。
②ニラは2cm長さに切り、しょうがはみじん切りにする。フライパンに油を熱し、しょうが、豆板醤、レバーを入れて炒める。
③もやし、ニラの順に加えて炒め、火が通ったらしょうゆとこしょうを加えて味をととのえ、器に盛る。

※レバーの鉄分が貧血を予防し**冷え症改善**。ニラに含まれる**アリシン**が**血流を良く**します。

しょうがには**保温効果**があります。



血圧を下げたい! 血糖値を安定させたい! コレステロール値を下げたい!

当薬局の**栄養士**が、お食事のポイントをお話しいたします。

栄養相談を受けられた患者様から、このようなご報告をいただいております!!

「**お薬が減りました**(^o^v)」 「**体重を落とせました**(*^-*)♪」

患者様 1人1人に合わせた具体的なご説明ができるよう、心がけております☆

お薬の待ち時間での相談はもちろん、お時間のない方には書面回答をご用意いたします!

☆☆☆ お気軽にスタッフまで声をおかけください! ☆☆☆

無料
栄養相談
実施中