

身体を温める食事について



平岡栄養士専門学校 副校長 **平岡 佳美さん**(健康福祉学博士・管理栄養士)

栄養学は人間の身体をつくり、エネルギーの元となる「栄養」について科学的に研究する学問です。病気になったときもまずは薬の服用、そして補助的に食事療法を加える西洋医学の方法がとられています。一方で中国の古からの食養生に関心を持つ人も増えています。漢方食養生はすべての食物には薬効があり、それを知ったうえで正しい食べ方をしよう、食べ物は薬なのだという考え方に基づいています。現代の栄養学(西洋医学)と食べ物そのものが薬だという(東洋医学)の考え方、これら2つの長所を生かした東西両医学の統合治療が注目されつつあります。

～「寒邪」が猛威をふるう冬～ 東洋医学では冬の厳しい寒さに適応できずに起こるトラブルは「寒邪(身体を収縮させる性質があるもの)」が原因だととらえます。冬は、気温が下がることで血管が縮み、手足の冷え、悪寒を生じます。毛穴も閉じてしまうため内部の熱が放出できなくなり、汗が出ないまま悪寒・発熱するようになるのです。さらに鼻や喉の粘膜を乾燥させ、喉の奥の痛みや腫れ、口の渴きを伴う咳をもたらします。また寒さは頭痛や背中中の痛み、関節痛などにも繋がります。こうした、いわゆる風邪の諸症状と思われるものも、「寒邪」によって起こると考えられるのです。そして寒さに最も弱く働きが悪くなりがち「腎臓」をサポートする食材も重要視されています。

～身体を温める旬の食材～ 人参、大根、ごぼう、蓮根、蕪、ゆり根

旬の根菜類にはビタミンミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれています。中でも緑黄色野菜の王様といわれる**人参**は、内臓を温めて冷えを取り去り、血液を補う、冬に最適な養生食といえます。人参は抗酸化作用の高いβ-カロチンが豊富で、体内でビタミンAに変換され、目や皮膚、喉などに潤いを与え、冬に流行する風邪予防に役立ちます。

大根は食べ方によって効用が異なる食材です。例えば「大根おろし」や「なます」「サラダ」「刺身のつま」として生で食べると体を冷やし、渴きを潤して痰を取り除き、口内炎やのどの腫れに良いとされます。一方「ふるふき大根」「おでん」「切り干し大根の煮物」などのように加熱してから食べると体を温める料理に変わりますので、冬本番には加熱して食べるのがコツです。さらに**ごぼう**や**蓮根**などの根菜類にコンニャク、豚肉、豆腐などを加えた具沢山の「**豚汁**」は体を温める、冬の体が求める滋養スープといえるでしょう。また、体を温める食材の**生姜**を加えれば効果がアップします。

その他、身体を温める食品

もち米、納豆、やまいも、かぼちゃ、シソ、生姜、さやいんげん
玉葱、ニラ、ねぎ、菜の花、ニンニク、みかん、栗、りんご、金柑、鰯
真鯛、鰯、マグロ、えび、鰹、鮭、鯖、牛肉、鶏肉、羊肉、小松菜
春菊、大麦、のり、せり、唐辛子、山椒、シナモン、クルミ、松の実
八角、なつめ、醤油、味噌、胡椒、黒砂糖



豆類・・・黒豆(利尿・解毒効果)、小豆(利尿作用)

→腎機能を助け、肝臓もサポートする

若芽、昆布、ひじき、あさり、もずく、めざし、ちりめんじゃこ、寒天

→ミネラル成分が豊富→利尿・水分代謝を高める



～冬場に貴重なビタミンを補う食材～

みかん、だいたい、柚子<ビタミンCを多く含む柑橘類>強力な抗酸化作用を持つビタミンCは免疫機能を高める効果もあり、風邪やインフルエンザ、がん、生活習慣病の予防に効果的です。柑橘類の皮を干して入浴剤として湯船に入れば、血管を広げて血行を良くし、体の内側から温めてくれます。温州みかんの干した皮は消化不良や吐き気を解消する「陳皮」という生薬の1つで、七味唐辛子にも入っています。



おせち料理には腎臓&心臓を補う食材が取り入れられています

ゴボウの昆布巻き、**たたきごぼう**→海藻の昆布は腎機能を補う、ゴボウは心臓の働きを良くする
栗きんとん→腎臓を補う。栗をクチナシで色付けすることで、心臓の保護にもなる優れた組み合わせ。
田作り→腎臓を養う一品。筋骨を強くし、内臓の働きを活発にして身体を温め水分代謝を促す効果がある



加盟団体連絡先一覧

陸上競技協会 廣瀬 勝栄 ☎090-8416-6709
バレーボール協会 赤川 敏彦 ☎080-2773-1770
卓球連盟 古川 正章 ☎080-5263-2558
野球協会 永利 義広 ☎090-7440-5622
水泳協会 田中 章二 ☎090-3324-8025
柔道協会 福田 洋介 ☎090-9604-9389
バスケットボール協会 岩橋 幸子 ☎090-4517-5748
テニス協会 高島 光 ☎090-4586-0059
ソフトボール連盟 田中 信義 ☎090-1080-3882
バドミントン連盟 吉光 勇治 ☎090-3986-7807

合気道協会 鹿毛 茂利 ☎090-3607-9450
空手連盟 石井 清美 ☎080-3960-9061
ソフトテニス連盟 桑野 博美 ☎090-5281-1763
剣道連盟 石橋 英幸 ☎090-4484-2016
弓道連盟 佐々木敏文 ☎090-5080-9232
サッカー協会 石丸 雅史 ☎090-6307-7999
グラウンド・ゴルフ協会 東谷 邦治 ☎0942-72-5141
ターゲット・バードゴルフ協会 井上 和夫 ☎090-3733-6287
小郡わいわいクラブ 事務局 ☎090-9077-2373

問合せ先

一般社団法人 小郡市スポーツ協会
〒838-0142 小郡市大板井279番地1 小郡市体育館内
TEL:0942-80-5970
FAX:0942-80-5967
E-mail:sports@ogori-taikyo.org
HP: <http://ogori-taikyo.org/>



LINE

HP

Facebook