

## 体を温める食べ物

浪打病院 管理栄養士 佐藤明日香

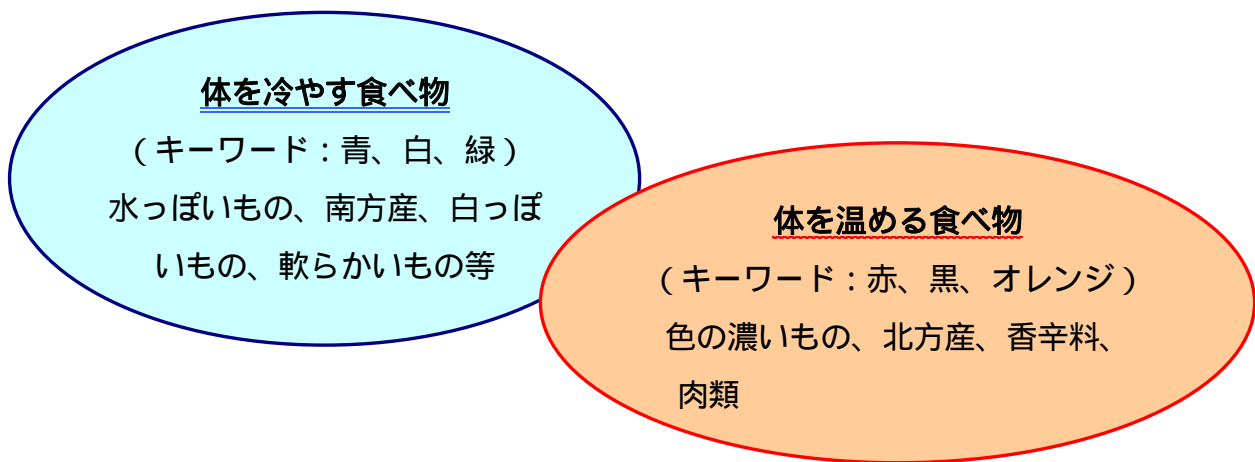
東洋 (漢方) 医学の世界では長い間 . . .

➡ 体には「陰と陽」のバランスが基本となり食べ物や生薬は「寒・涼・平・温・熱」の 5 つの性に分けて症状や体質に併せて食べたり処方されてきました。

**食養** バランスの取れた食事を重んじる漢方医学の思想とは . . . ?

- ( 1 ) 薬食同源...薬と食べ物は同じものである
- ( 2 ) 食性...食べ物には体を温める作用と冷やす作用がある
- ( 3 ) 五味五色...酸・苦・甘・辛・鹹 (塩) の 5 つの味と  
青・赤・黄・白・黒の 5 つの色でバランス良く!
- ( 4 ) 身土不二...その土地の食べ物を大切にする
- ( 5 ) 一物全食...丸ごと食べ精製されたものはなるべく食べない

### 1 . 「冷やす」食べ物と「温める」食べ物 4 ページ 表 1 参照



**注意** 食事の上では栄養を過不足なく摂ることが一番大切です。

体を冷やすからといって食べてはいけないと考えてしまうと栄養バランスが偏ってしまいます。体を冷やす食べ物でも食べ方や調理方法を工夫する事により、冷えを軽減する事もできます。

例) サラダなど生で食べるよりもスープや温野菜などにして温めて食べたり、牛乳は温めて飲むなどの工夫をしましょう。

## 2. おいしく食べてからだの中から温める

ビタミン&鉄分パワー

### < ビタミンE >

血行を良くし体温を下がりにくくする為、体がポカポカし毛細血管が広がり血液サラサラに！肩こり、頭痛、更年期障害の治療にも使われ、生活習慣病予防にも効果ありと言われています。

ビタミンEを多く含む食品... ナッツ類、鰯、南瓜、ほうれん草、タラコ、キウイ



油と一緒に摂ると吸収がよくなるので、炒め物や揚げ物にするのがオススメです。

### < ビタミンB群 >

エネルギーの素である糖質を燃やし、エネルギーに変え体熱を効率的に生み出す栄養素です。

ビタミンB群を多く含む食品... 豚肉、レバー、鰯、鮭、卵、ほうれん草、胡麻、焼海苔等

ニンニクやニラ、葱類と一緒に摂るとアリシンという成分がビタミンB1の吸収を助ける効果があります。



### < 鉄 >

体温が下がるのを防ぐ鉄は血液中のヘモグロビンの成分です。

**ヘモグロビン** 全身に酸素を運ぶ。細胞に運ばれた酸素はエネルギー生成をサポートし体熱が生み出されるのを助けます。

鉄を多く含む食品... レバー、鰯、牡蠣、あさり、小松菜、ほうれん草、豆腐、海苔等

動物性食品に含まれる鉄は、効率よく吸収されます。

植物性食品で鉄を摂る場合はビタミンCと一緒に摂る事によって吸収率がアップします。

## 3. 体を温める献立例

和食

和食は一般的に薬味として葱や生姜・唐辛子など体を温める食品を使うことが多く低カロリーでも栄養のバランスがとれるという利点があります。

**鰯の葱焼**... 鰯は生姜で下味をつけ仕上げに葱を加えて焼くと体を温める効果が高まります。

**小松菜の胡桃和え**... 鰯や胡桃は血行を促進するビタミンEを豊富に含んでおり小松菜などの緑黄色野菜と組み合わせると - カロチンも同時に摂るとバランスがアップします。

**じゃこと昆布の炊込み御飯**... 昆布等の海藻類は生活習慣病を予防する食物繊維やミネラルが多いのが利点です。

**薩摩汁**... 体を温める鶏肉や根菜類が多く摂れるうえ、味噌汁そのものにも高い効果があります。

イタリア料理にはビタミンEを多く含む植物油がよく使われ体を温めるにんにくや唐辛子、魚介類も豊富です。

**シーフードパスタ**...イカ・エビ・帆立・タコなどに含まれる  
タウリンは血圧やコレステロール値を下  
げる作用があり心臓や肝臓の働きを高める効果もあります。



**温野菜サラダ**...野菜はビタミンが豊富なのでバランスのよい食事には欠かせませんが  
生で食べると体を冷やす物も多いので温野菜で食べるとよいでしょう。

**ミルクティー** ...牛乳もカルシウム源として優れていますが冷たいまま飲むと“冷  
え”を招くので温めて紅茶と組み合わせると冷え性予防になります。

食後にデザートが欲しい時は南瓜や芋類や栗を使ったものを選ぶと甘さも控えめで体を温める効果もあります。

## 中華

中華料理には、体を温める唐辛子、生姜、胡麻油などが多く使われています。

### 秋刀魚の揚げ煮

**黄桃添え**...秋刀魚には黄桃を添え、体を温める食品で組み合わせます。

**ほうれん草のソテー** ...秋刀魚やほうれん草にはビタミンEが多く血行をよくする  
作用もあります。

**葱納豆炒飯**...炒飯には納豆・卵・葱・焼豚を加えます。納豆や卵は体を温めるだけで  
なく栄養価も高い優れた食品であり、納豆は発酵している為消化も良  
くエネルギー効率を良くするビタミンB類も多いので積極的に摂りたい  
食品です。

**白菜と鶏団子のスープ**...温かいスープは体を直接温める上、具として  
鶏肉やニラを加えれば冷え性予防効果が高まります。



表1 「冷やす」食べ物と「温める」食べ物

種類	温熱性	平 性	寒冷性
穀物	もち米	うるち米・とうもろこし	粟・小麦・大麦 蕎麦・はとむぎ
芋類	山芋	じゃが芋・さつま芋・里芋	
豆類	なた豆	小豆・黒豆・大豆・豆乳 湯葉・そら豆・えんどう	浜納豆・豆腐 緑豆・くず粉
種実類	栗・胡桃 ナツメ・松の実	銀杏・胡麻 蓮の実・落花生	
野菜類	アブラナ・辛子菜・南瓜 ねぎ・らっきょう・にら ザーサイ・ピーマン	キャベツ・きくらげ・人参 ほうれん草・さやえんどう さやいんげん・玉葱・春菊 しいたけ	菊の花・胡瓜・ゴボウ くわい・セロリ・大根 たけのこ・チンゲン菜 冬瓜・トマト・茄子 にがうり・白菜・もやし マッシュルーム・レタス
海藻類		寒天	昆布・ワカメ のり・ひじき
果物類	桃・あんず・うめ サクランボ	無花果・ぶどう・すもも りんご・パイナップル レモン	メロン・みかん・梨・柿 柚子・スイカ・キウイ バナナ・びわ
魚介類	海老・太刀魚 なまこ・穴子	コイ・スズキ・うなぎ フナ・イカ・貝柱 アワビ・スッポン フカヒレ・ドジョウ	蟹・アサリ シジミ・はも
肉卵乳類	羊肉・鹿肉 鶏肉・牛肉	豚肉・鴨肉 燕の巣・牛乳 鶏卵・ウズラ卵	アヒルの卵
調味料	唐辛子・黒砂糖・辛子 山椒・胡椒・八角・生姜 にんにく・ういきょう 菜種油・大豆油	白砂糖・落花生油	塩・醤油・ラード
嗜好品	酒・紅茶	蜂蜜・ローヤルゼリー	日本茶・プーアル茶