

温活とは

身体を温めて冷えを防ぎ、血流を促すことで体調を整える取り組みです。

現代の生活では、冷暖房や冷たい飲食物、ストレスなどにより、体温調整の力が低下しやすいと言われています。身体を温めることで血流が良くなり、免疫機能が働きやすくなります。日々の食事や生活習慣を見直すことが、体調管理につながります。



食べる温活のすすめ



薬味・スパイス

血流を促進して体を芯から温めてくれる

- ・ショウガ、ニンニク
- ・唐辛子
- ・シナモン
- ・山椒

冷え性の代表的な自覚症状は「温かい室内でも手や足元が冷える」「下半身が冷えてむくんでいる」などですが、「胃がもたれやすい」「おなかが張っている」などの慢性的な胃腸の不調も実は冷えが原因になっていることがあります。

温活の中でもすぐ取り入れられるのが食事や飲み物の見直しです。

冷えた飲み物を控えたり、体を温めるといわれる食材を意識的にとり、バランスの良い食事を継続することで、冷えを遠ざけ胃腸の負担を減らすことができます。

肉類・青魚

タンパク質が代謝の過程で熱を生み出す
青魚に含まれるDHA・EPAは血行を促す

- ・豚肉
- ・鶏肉(特にささみ・もも)
- ・牛肉(赤身)
- ・青魚(サバ、イワシ、サンマ等)



根菜類

水分が少なく体を冷やしにくい
食物繊維が豊富で血糖値の急上昇を抑える

- ・にんじん
- ・ごぼう
- ・れんこん
- ・さつまいも



きのこ類

血行を促すビタミンB群、毛細血管を広げて
血流をスムーズにするナイアシンが含まれ
ている

- ・しいたけ
- ・しめじ
- ・まいたけ



発酵食品

腸の動きを活発にし、新陳代謝を高めて
免疫力を向上させる

- ・納豆
- ・キムチ
- ・ヨーグルト
- ・甘酒(米麹タイプ)



カカオ豆製品

血管を拡張して血流を改善し、長時間体温を
維持する
カカオポリフェノールが含まれている

- ・ココア
- ・チョコレート(カカオ成分70%以上のもの)



からだ ぽか ぽか かんたん薬膳鍋



薬膳とは？ 中医学に基づいた食材の持つ薬効を活用して身体の不調や改善に合わせた食事

【材料】3人分

- ・昆布 …適宜
- ・鶏肉 ★…300g
- ・生姜 …適宜
- ・にんにく…適宜
- ・塩 …少々
- ・海老★ …3尾
- ・ネギ★ …1本
- ・豆腐★ …1/2丁
- ・椎茸★ …丸3個
- ・ごぼう★ …1本
- ・にんじん★ …1本
- ・大根★ …1/2本

《胡麻ダレ》

- ・練りごま
- ・醤油
- ・酢
- ・砂糖 各大さじ1
(お好みでりごま)

【作り方】

下ごしらえ

- ① 鶏肉はすりおろした生姜・にんにくに付け込む。
- ② 海老はさっとお湯に通す。
- ③ ネギ・豆腐は好みの大きさに切る。
- ④ 椎茸は石突を取る。
- ⑤ にんじん・大根はピーラーで薄く切る。
- ⑥ ごぼうは笹がき、水につけてアクをとる。

調理方法

- ① 鍋に昆布を入れ火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出す。
- ② 下準備★した食材を並べ入れ煮込む。
- ③ 胡麻ダレの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 鍋が煮えたら塩で味を調整、胡麻ダレと合わせてお召し上がりください♪