

## ～「冷え」～ 1年中で一番寒い時期！冷えを防いで元気に過そう。

「冷え性」という言葉は、年中、耳にしますが、ただ手足が冷たくなる症状ではなく、「血行不良」とも言い換えられます。保健室に来る人の中にも冷えを自覚している人は多く、いつ測っても体温が36度未満の人（低体温も冷え性の一部）もかなりいます。

### あなたは冷え性？ ～冷えが起こす身体の不調～

- いつも手足が冷たくしもやけができる。
- 布団に入っても足が冷たくなかなか寝付けられない。
- 朝、なかなか起きられない。
- 朝食を抜くことが多い。
- 肩こりや腰痛、頭痛をよく起こす。
- 肌トラブルをよく起こす。（ニキビ・肌荒れ）
- 便秘がち。
- 冷たい物を食べるとお腹をこわしやすい。
- 唇や歯ぐきの色が紫がかったりしている。
- （女子のみ）生理が不順・生理痛がひどい。

### 冷え性の予防&対策はとっても単純！

- ① 身体の外から冷やさない → 防寒対策（下着・マフラー・手袋・カイロなど）
- ② 身体の中から冷やさない → 食事
- ③ 冷えたら温める → 入浴・運動

### 身体の中から冷やさないということ

食べものには身体を冷やすもの、温めるもの、どちらでもないものがあります。冷えや低体温の自覚のある人は、身体を温める食材を積極的に食べるようにしましょう。

### 簡単な見分け方の紹介(一部)

野菜	温	冬が旬の野菜・土の中にできる野菜	ごぼう・にんじん・かぼちゃ・しょうが・れんこん等
	冷	夏が旬の野菜・土の上でできる野菜	トマト・きゅうり・レタス・ミョウガ等
果物	温	寒い地方でとれる果物	りんご・ぶどう・ブルーベリー・梅・栗・さくらんぼ等、ドライフルーツ
	冷	暑い地方でとれる果物	バナナ・パイナップル・みかん・柿・なし・レモン等、缶詰の果物
調味料	温	塩辛いもの・にが味の	塩・しょう油・みそ・ごま油等
	冷	酸っぱい・甘いもの	白砂糖・こしょう・酢・マヨネーズ・ドレッシング等

### 色でも見分けられます(目安にしてね)

温	赤・黒・黄・オレンジ色の食べ物	そば・黒パン・玄米・黒砂糖・赤身の肉や魚等
冷	青・白・緑・紫の食べ物	うどん・白いパン・白米・白砂糖・白身の肉や魚等

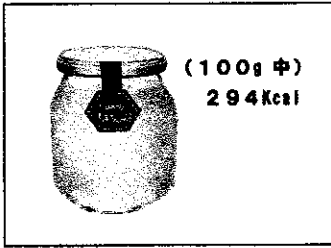
身体を冷やす食べ物も、ひと工夫の加工で温める食べ物に変えることができます。

- ★その工夫とは
- ① 熱を加える・・・生野菜より煮たり、炒めたり、今はやりの温野菜にして。
  - ② 塩を加える・・・漬け物やつくだ煮にして。
  - ③ 発酵させる・・・緑茶より紅茶、牛乳よりチーズ(自家製は無理かな?)

「玄米は手間がかかるし面倒・・・」という場合は、雑穀米と一緒に炊いたり、ご飯にごま塩をかけて食べるのも一つの方法。スイカに塩をかける食べ方は身体を冷やしすぎない昔ながらの知恵かもしれませんね。

# くらべてわかる食品図鑑

## はちみつ



(100g 中)  
294Kcal

&

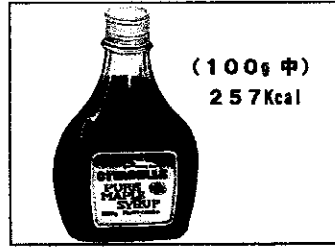


色は似てるけど

原料は

昆虫と樹木!!

## メープルシロップ



(100g 中)  
257Kcal

はちみつは、ミツバチが植物（花）の蜜を体内で果糖とブドウ糖に分解し巣の中にたくわえたものを人間が利用している食品です。

その歴史は古く世界では紀元前のエジプト時代、日本では7世紀の書物（日本書紀）に登場します。はちみつはレンゲ・アカシア・そば・クローバーなどの花の種類や産地によって色や香り、甘味が違います。栄養分は鉄分やたんぱく質・ビタミンB類などが含まれており、最近では病原菌に対する殺菌力も注目されています。

メープルシロップはカナダや北米が産地のサトウカエデという木の樹液を煮詰めたものです。樹液を取る時期が遅くなると濃い色をした樹液独特のにおいが出ます。栄養分としてはカルシウムやカリウム、マグネシウムなどのミネラルを多く含み、はちみつほど甘くありません。

## 今月の Power Food

基本データ：スイレン科/アジア・エジプト産

### れんこん



穴があいている＝「先が見通せる」ことから、縁起の良い食材とされ、

おせち料理の主要メンバーですよ。このれんこん、縁起が良いだけでなく、実はとっても栄養豊富な食材なのです。

食物繊維は便秘改善や

高血圧の予防が期待でき、ビタミンCが疲労回復・美肌効果・風邪予防

また、野菜ではめずらしいビタミンB<sub>12</sub>を含み、鉄分の吸収を助けたり、

この他にも造血ビタミンと呼ばれるビタミンB<sub>9</sub>も含まれているので貧血の予防が

期待できます。れんこんからひく糸の正体は納豆やオクラと同じムチンで胃壁を保護

します。また切り口が変色する正体はタンニンで消炎や止血作用があり胃がいようなど

に効果が期待できます。熱や力の元になる糖質も豊富なのでこの時期にはうれしい

からだを温める効果も!! この冬はれんこんを食べてパワーアップ!!

### 〜れんこんヘルシーレシピ〜 れんこんの梅じゃこあえ (1人分: 75Kcal)

〈材料2人分〉

- ・れんこん 200g
- ・梅干し 2個
- (練り梅でも可: 大さじ1)
- ・ちりめんじゃこ 10g
- ・しょう油 少々
- ・みりん 少々
- ・白ごま 適宜

〈作り方〉

1. れんこんはひと口大の乱切りにする。
2. 梅干しを潰し、しょう油・みりんを加えちりめんじゃこを混ぜる。
3. れんこんはゆでてざるに上げしっかりと水気を切る。
4. 熱いうちに(2)を加え白ごまをかけたら出来上がり。

梅のすっぱさが  
ちょうどいい!

