

<冬場の基礎代謝と食べ物>

冬場は基礎代謝も増え、さっぱりとしたものが食べたくなる夏場と違い、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源の摂取量が増えます。

この栄養源が消化・吸収・代謝され、エネルギー効率を高めるための役割を果たしているのが野菜・海草・果物・乾物、そして発酵食品です。

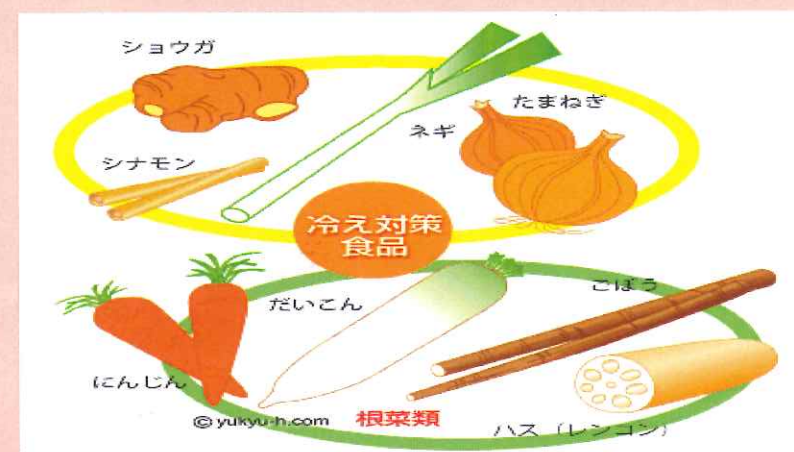
ビタミン・ミネラル・食物繊維・酵素の供給源であるということも含めて、特に人参、南瓜、ほうれん草などの緑黄色野菜は、鉄、ビタミンA・Cが豊富ですので、風邪の予防にもなり、感染への抵抗性や免疫力を強めることができます。



<からだを温める食材>

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなって味がよくなる冬野菜です。

大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、からだを温めるものが多いので積極的にとりたいものです。



<風邪と冬の食べ物>

風邪の時に大根のはちみつ漬けの汁や大根の絞り汁としょうがを、お湯で薄めて飲まれたことはありませんか？大根にはのどの炎症を抑える効果があると考えられているため、のどの痛い時によく用いられます。

また、風邪でのどがかわく時に葛湯を飲みますが、葛(片栗粉)には口のかわきを抑える作用や筋肉の緊張をほぐす作用があります。軽い風邪なら、薬に頼らずこういった台所にある食材を利用するのもよいかもしれません。