

からだを温める食材で、寒さをのりきろう！

からだを温める食材 効果的な食べ方

からだを温める
ポイントは

肉・魚・卵・大豆
製品など



①たんぱく質をとる

熱は筋肉で作られるので、筋肉の材料をとります。

レバー、ひじき
小松菜・ほうれん草など

②適量の鉄分をとる

鉄は酸素を運搬する物質。不足すると貧血や冷えの原因にもなり、多すぎると便秘に。

③ビタミンB群・C・E、ミネラルをとる

末梢神経の働きを強化

豚肉、果物、
緑黄色野菜、
ナッツ類など

④体をあためる

入浴や運動（有酸素運動）などでコツコツと体を温める。

からだを温めるといわれる食材
本当に効くの？



★とうがらし★

辛味成分・カプサイシンがエネルギー代謝を高めます。からだをあためるのは一時的。発汗作用もあるので、汗をかくことで体を冷します。

効果が期待される食べ方 → 効果は一時的（食べた後10分位）



★にんにく★

にんにくを刻んだ時に発生するアリシンという成分が動きます。薬膳では、生は「熱性」、火を加えると「温性」に分類されます。

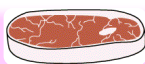
効果が期待される食べ方 → 生は熱を作る(1日2片まで)加熱すると温める食品に(1日4片まで)



★しょうが★

辛味成分・ショウガオールがからだを温めます。加熱する事で、効果を発揮。

効果が期待される食べ方 → 加熱料理 お茶などに入れてホットドリンクで



★羊肉★

薬膳では、羊肉は体を温める、血を補うなど婦人病に効能があるとされています。肉に含まれる、短鎖・中鎖脂肪酸がエネルギーとして燃焼されると、全身の血行が盛んに。

効果が期待される食べ方 → 生姜やねぎをプラスすると更に効果的



★鮭★

薬膳では「鮭はお腹をあたため、気血の量をアップする」とされています。

効果が期待される食べ方 → ねぎなどを加えると更に効果的

※食事制限のある方は、制限の範囲内で摂取をしてください。

栄養豆知識 羊肉



羊肉は、1万年以上前から世界中で食されてきました。日本では、養羊が推奨された北海道で明治時代に常食化し、本州では、2015年頃から市場に出回る量が増えてきました。たんぱく質やビタミンB₁・B₂、亜鉛・鉄分が豊富で、羊の肉は他の肉に比べ、コレステロールを下げるはたらきのある、不飽和脂肪酸が多く含まれています。生後1年未満の子羊の肉をラム、1年が経過した羊の肉をマトンと呼び、マトンの方が臭いは強いものの、肉の旨味は増えています。アミノ酸の一種のL-カルニチンが余分な脂肪燃焼を促すダイエット効果があると報告もされています。

眠れない時に数える、「羊が1匹…羊が2匹…」。ももとは、「Sleep（眠る）」と「Sheep（羊）」の発音が似ていることから、頭の中で眠ることを脳に刷り込んでいくことが発祥なので、日本語で数えるのは効果がないかもしれません。

