

## 今知っておきたい「健康と安全」の情報 NO. 4

保護者の会広報部長 菊池 由香里  
広報部 秋葉 陽子

### 身体を温める食事をとって、免疫力を高め、健康な身体をつくろう

本格的な冬となり、朝晩はもちろん、日中でも寒さが身に染みる季節となりました。近頃は湯たんぽが見直されるなど、身体を冷えから守るためのグッズもいろいろと見かけるようになりました。

でも身体を冷えから守り、身体の中から温めるにはやはり食生活が大切なのです。食べ物には身体を温める食材と冷やす食材があります。一般に野菜では、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎなど土の中にできる根菜類は身体を温める食材で、レタス、きゅうり、なす、トマトなどの夏野菜は身体を冷やす食材といわれています。また黒っぽいものは身体を温め、白っぽいものは身体を冷やすともいわれています。

しかし、身体を冷やすといわれている食材も、加熱したり乾燥したりすれば、身体を温める食材に変わります。ですから、身体を冷やすといわれている果物などはドライフルーツで、また身体を冷やす野菜は、加熱調理するなど、工夫して食べることをおすすめします。

身体を温める食材の代表といえば、なんといってもしょうがではないでしょうか。しょうがは薬味として利用することが多く、どちらかといえば料理の主役になるような食材ではありませんが、しょうがのパワーは大切な役割を果たしてくれます。温かい料理やスープ、お茶などに入れて一緒にいただくと、とても効果的です。

しょうがを加熱して摂取すると血行が促進され、血流が良くなり身体を温めます。身体が温まると免疫力が高まり、病気になりにくい身体をつくれます。また代謝がよくなり、発汗作用や排尿、排便を促進するので、身体内の老廃物が排出されて、きれいな身体になるというわけです。

しょうがの薬効成分は昔から知られていますし、漢方薬にも多く使われていますが、最近その効能は、ますます注目されるようになってきました。お菓子や飲料水など、しょうがの入った食品もちょっとしたブームになっています。また新聞にも取り上げられ、本もいろいろと出ています。簡単でおいしくしょうがを摂取できるといいですね。



### <簡単レシピ> ~みかんとしょうがのホットドリンク~

作り方：みかんの絞り汁、生姜の絞り汁、はちみつ、水、片栗粉を混ぜてひと煮立ちさせて完成です

作用：加熱したみかんは血流をよくして冷えを防ぎ、しょうがは身体を温め発汗作用を促します。冬といえばみかん、大量にみかんをもらった時などによさそうですね。

