



# 食事で身体を温めよう

## ❁ 身体を温めるメリット ❁

### ①免疫力がアップ

血管が徐々に広がっていき、血流がスムーズに流れるようになります。これにより、体温が上がると血液が免疫細胞に対して十分な酸素や栄養を届けるベースが出来上がります。血液は人体に悪影響をもたらす老廃物や疲労物質、二酸化炭素を回収してくれるため、病気の予防に有益な働きをしてくれます。

### ②冷えの解消

温活は体の基礎体温をじわじわと上げていくため、冷え解消にも効果的です。体が冷えると血流が悪くなり、むくみや肩こりなど様々な体の不調が起こりやすくなります。また、新陳代謝も悪くなるため、肌の乾燥やくすみの原因ともなるのです。

### ③ストレスや寝不足の軽減

ストレスや寝不足は体に対して緊張状態をもたらし、この状態が続くことで血液の流れが悪くなり、節々の冷えを引き起こします。ゆっくりとリラックスした時間を一日のどこかで持つことで、日々のストレスは少しずつ減っていきます。体を温めると寝付きが良くなるため、寝不足も徐々に解消されていくでしょう。

### ④自律神経が整う

血の巡りが悪い状態が続くと自律神経が乱れやすいといわれます。しかし、温活によって身体を温めれば、少しずつ自律神経も正常な状態に戻っていくはずですが、室内で仕事をしている方はエアコンが効いた空間で過ごす時間が多くなりがちですが、この状態に慣れすぎてしまうと自律神経の機能が働かなくなる可能性があります。

## ❁ 身体を温めるためにできること ❁

### ●身体を温める食材●

炭水化物→玄米、そばなど

野菜→ショウガ、ネギ、ニンニク、ニラなど

肉類→牛肉、豚肉など

魚類→マグロ、アジ、サバなど

果物→サクランボ、モモなど



### 身体を温めるもの



### ●気を付けること●

冷たいものを出来るだけ避けるのはもちろん、体を冷やししやすい食材についても意識しましょう。これらには、夏が旬の食べ物(トマト、きゅうり、ゴーヤ、パインアップル、バナナなど)、精製された食品(白米、うどん、パスタ、インスタント食品、甘い食べ物など)、加工食品(ウインナー、ハムなど)が含まれます。

今回ご紹介した、体を温めやすい食べ物・冷やししやすい食べ物を理解し、日々の食事に取り入れていきましょう。とはいえ、体を冷やししやすい食べ物全てを取り除いてしまうと、栄養面や精神面で悪影響を及ぼしてしまうこともあります。メニューや飲み物などで工夫しながら楽しく健康に過ごせるよう、上手に取り入れましょう。



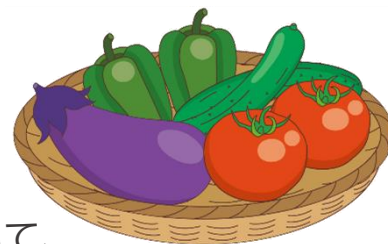
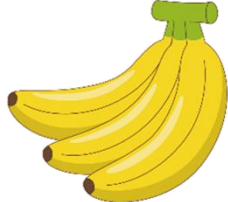
発行日:  
2023.11.20  
浦和学院高校  
栄養指導委員会



# 食に関する問題点

現在、食をめぐる問題が多数取り上げられています。理由は、3 つほど挙げられています。

①**朝食を食べない人が多くいる**ことです。以前アンケートをとった時に、高校生でも朝食を取らない人が多かったです。朝食欠食が特に多いのは、20 代の方です。特に男性が多く、一人暮らしや大学生の一人暮らしでは『寝坊してしまったり、いつも食べてない』といった理由で朝食を食べる機会が無くなっています。まずは、オレンジジュースを飲む、エネルギーゼリーを食べる、バナナを食べるなど、食べられるものを食べましょう。



②**野菜の摂取量不足**であることです。なかなか、1 日の 3 食において、基準摂取量の基準に達していないのが現状なので、冷凍野菜を常備しておきましょう！

③**生活習慣病などによる患者による増加**です。特に多くみられるのが、肥満の方です。高齢になることで身体への負担も大きくなります。これらを解決するためには、早寝早起き、栄養バランスを考える、最後に運動と食事のバランスをとることです。食についての問題は、いつまでも経ってもなくなる問題です。だからこそ、今起こっている食の問題を知り、自分と向き合うことが大切なのです。

参照：<https://www.asc-jp.com/kenkousyoku/syokuiku/%E9%A3%9F%E3%82%92%E3%82%81%E3%81%90%E3%82%8B%E5%95%8F%E9%A1%8C%E7%82%B9%E3%81%A8%E3%81%9D%E3%81%AE%E8%A7%A3%E6%B1%BA%E6%96%B9%E6%B3%95/>

参照：<https://www.gakuseikyosan.com/media/?p=1914>

2年F組 小塚和也

## 食事でむくみを予防しよう！



### 【むくみとは何か】

まず、むくみとは何かと聞かれて正しく答えられる人は少ないと思います。むくみとは様々な原因によって、皮膚もしくは皮膚の下に水分が溜まった状態の事です。分かりやすく症状で言うと、足が重くなったり、靴下を脱いだ時に靴下のゴムの跡がくっきり残っている時のことです。

### 【むくむ原因と予防】

原因は食生活と大きく関わっていて、**塩分の多い食事**、**体を冷やすもの**や**糖分の多い食事**などが理由に挙げられます。むくみを予防するためには、**利尿作用のあるカフェイン**が入っている飲料や余分なナトリウムを尿として排出する**カリウムを多く含んでいる食材**を取ることが効果的です。カフェインの入っている飲料では、**コーヒー**や**紅茶**、**緑茶**などが挙げられ、カリウムを多く含む食材には、**長芋**や**トマト**、**ほうれん草**などが挙げられます。

### 【むくみ予防の食材とさらに効果が出る食材の組み合わせ】

むくみ予防になる食材だけを食べるのも効果的ですが、他の食材と食べると効果が高まる組み合わせがあります。**食物繊維**が豊富な**昆布**、**鉄分**や**たんぱく質**を多く含む**魚**や**肉**、ミネラルが豊富で代謝を促す**ビタミン B 群**を多く含む**ごま**と一緒に食べると、より効果的です。

### 【むくみをそのままにしておく…】

むくみを放置すると足が太く見え、細くなりにくく、冷え性になったり、しびれが出ます。こうならない為にも、日頃から**食事に気を使ったり**、**ストレッチ**などをして予防することが大切です。

参照：<https://www.harefukutsuu-hae.jp/knowledge>

<https://www.dr-recella.com/recellaterrace/journal/beauty-technique/elimination-swelling-food>

[https://www.ebarafoods.com/sp/asaduke/vege\\_diagnosis/case\\_03/](https://www.ebarafoods.com/sp/asaduke/vege_diagnosis/case_03/)

<https://www.s-re.jp/magazine/health/84/>

2年N組 金子萌

