

コラム

身体を温める食材

Column

冬に冷えはつきものです。「冷えは万病の元」ともいわれ、代謝の低下や血行不良、関節痛など身体にさまざまな悪影響を及ぼします。特に女性においては、生理痛の悪化や不妊の原因とも言われています。

ところで、私たちが普段食べている食材に、身体を温めるものと冷やすものがあるのをご存知ですか？ 中国を発祥とする東洋医学では、食材を大きく2つに分け、身体を温めるものを“陽”、冷やすものを“陰”と区別して、季節や生活環境に合わせてバランス良く摂ることが大切だという説があります。それぞれの特徴として、“陽”のものは、北方産で水分が少なく固め、色は暖色系や黒、茶色などで冬に採れるものが多く、その逆である“陰”のものは、南方産で水分が多く柔らかめ、色は寒色系や薄い色で、夏に採れるものが多いことが挙げられています。

寒い冬は、“陽”の食材を使って、身体の内側から冷えに負けない身体づくりを心がけてみてはいかがでしょうか。

※“陽”と“陰”のほかにも、どちらにも偏らない中間の性質、“平”の食材を加えた3つに分類する説もあります。

“陽”の食材の代表例

かぼちゃ

<料理例>

- ・かぼちゃの煮物
- ・パンプキンサラダ
- ・パンプキンプリン

たまねぎ

<料理例>

- ・オニオンスープ
- ・牛肉とたまねぎの炒め物
- ・オニオンドレッシング

にんじん

<料理例>

- ・にんじんのグラッセ
- ・じゃがいもとにんじんのきんぴら
- ・にんじんと豚肉の炒め煮

にんにく

<料理例>

- ・ガーリックトースト
- ・サーモンのガーリックソテー
- ・チンゲン菜のにんにく炒め

しょうが

<料理例>

- ・豚肉のしょうが焼き
- ・ジンジャーシロップ
- ・しょうがの甘酢漬け

羊肉

<料理例>

- ・ラム肉の香草焼き
- ・ジンギスカン
- ・ラム肉のシチュー

編集部より

今号は、“パースの冬対策のすすめ”と題して、3つの対策を提案しました。ぜひ、それらの対策を日常に取り入れ、健康な身体づくりを心がけ、パースでの楽しい時間を過ごしてください！