

温活・腸活

元気になる食材選び

私たちの体は、体の中心部(深部体温)が約 37℃に保たれていることで、脳や心臓などの臓器、免疫細胞などが元気に働いています。深部体温を保つために温活と腸活で栄養をしっかりと摂り、元気な体作りをしましょう。

♡食事での温活♡

食材には身体を冷やす性質のもの(寒食材)と、温める性質のもの(温食材)があるということをご存知ですか?例えば、コーヒーはホットで飲んでも身体を冷やしてしまう食材です。冷え性の方はコーヒーの飲み過ぎに注意した方が良くも知れません。細胞は、食事から摂った糖분을燃やして深部体温を 37℃に維持しています。冷えによって胃腸の働きが弱まると消化吸収力が低下して、糖分が細胞に行き届かなくなります。さらに冷えが続くと細胞は働き続け、やがて疲れてきます。免疫細胞が疲れてくると風邪をひきやすくなったり、がんの原因になったりします。「冷えは万病の元」と言われる所以です。温食材を摂って冷えから身体を守りましょう。

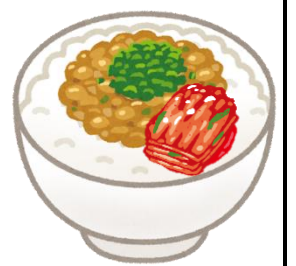
温食材には冬が旬のネギ、ニラ、ニンニク、海老、鮭、ブリなどがあります。鍋にピッタリの食材ですよ。鍋のお供の椎茸は、寒食材の生椎茸よりも温食材の干し椎茸がよさそうです。ただ、温食材だから身体に良いとは限りません。温食材の食べ過ぎは痒みや炎症を悪化させることもあるので、体調に合わせた食材を選びましょう。主食、主菜、副菜のバランスの良い食材選びが大切です。



◆腸活で温活を支える◆

善玉菌は腸の動きを活発にして便通を正常に保っています。善玉菌が少なくなると悪玉菌が増えて便秘になるリスクが高くなり、栄養素の吸収が低下します。腸活で腸内環境を整えると便秘を予防・改善し、栄養素をしっかりと吸収できるので温活効果を高めます。善玉菌は免疫を強くする効果もあるので、温活を合わせると風邪の季節に強い味方になってくれます。

白菜キムチに含まれている乳酸菌はお腹の調子を整え、納豆に含まれる納豆菌は乳酸菌のエサを作り、乳酸菌を増やします。白菜キムチと納豆は温食材でもあるので、納豆キムチは最強の組合せかも知れません。



麹菌にはビフィズス菌を増やす働きが知られているので、味噌とヨーグルトの和洋発酵食の組合せも良いですね。食物繊維は善玉菌を増やしてくれるので、食物繊維の多いゴボウは腸活には欠かせない食材です。ただし、味噌もヨーグルトもゴボウも寒食材です。これらは温食材を組み合わせるのが良いでしょう。

食べ物の身体への作用は、温寒の他に味の違いも重要です。これが医食同源です。お薬を飲んでいのに体調が良くなれない時、食材を変えるだけで良くなるかも知れません。気になる方は、薬局・薬店の専門家に相談してみましょう。

相談できるくすりやさん
フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1
TEL 0883(79)2014