



今回のテーマは「**冷え症対策**」。寒さが本格化する1月2月。
「手足が冷たい」「お腹や腰が冷える」「寝ても体が温まらない」そんな冷え症のために今日からできる冷え対策をご紹介します。

体を温める食材を取り入れる

たんぱく質	肉・魚・卵・大豆製品	➡	筋肉や熱の材料に
発酵食品	味噌、納豆、ぬか漬け	➡	腸を整え、体温調節をサポート
根菜類	にんじん、れんこん、ごぼう	➡	体を内側から温めてくれる
温め成分の含まれる食材	生姜、ねぎ、にんにく、シナモン		

生姜に含まれる体を温める2つの成分

ジンゲロール	生の生姜に多く、血流を促す
ショウガオール	加熱・乾燥で増え、体の内側から温める

冷え症対策には
加熱した生姜がおすすめ！
加熱料理に加える、
乾燥生姜・粉末生姜を
使うなどの方法があります



体を冷やす食材・飲み物を避ける

体を冷やす作用があるもの

- 夏が旬の野菜や南国の果物(トマト、きゅうり、なす、バナナ、パイナップルなど)
➡ 水分とカリウムが豊富で、利尿作用があり体温が下がりやすい
- 冷たい飲料(冷水・アイスコーヒー、氷入り飲料など)
➡ 胃腸が直接冷えることで血流悪化、代謝の低下で冷えにつながる
カフェインの利尿作用も体を冷やしやす
- 白砂糖を多く含むお菓子
➡ 精製する時にミネラルやビタミンが失われていて、
血糖値が乱高下しやすく、糖質の代謝でビタミンを使ってしまうと血流が悪くなりやすい

冷えにおすすめの甘味料

てんさい糖、 メープルシロップ

ミネラルやビタミンが
含まれている、
体を温める性質をもつ
甘味料です



生姜を使った温活レシピ 生姜入りホットドリンク

材料(1人分)	・ 生姜(乾燥・すりおろしなど)	小さじ1
	・ 甘味料(てんさい糖・メープルシロップがおすすめ)	小さじ2
	・ 熱湯	50ml~200ml

作り方

- ① 生姜をお好みの甘味料で味付けして熱湯を注ぐ。
- ② 10分ほど待ってから飲む。

生姜:甘味料=1:2を目安に、黄金比をみつけてみてください。
特に生の生姜は熱湯で溶いて10分ほど待つことで、温め成分のショウガオールが増えます。
熱湯の代わりに溶かす用の熱湯少々とミルクや葛に変えてもおいしい！

