

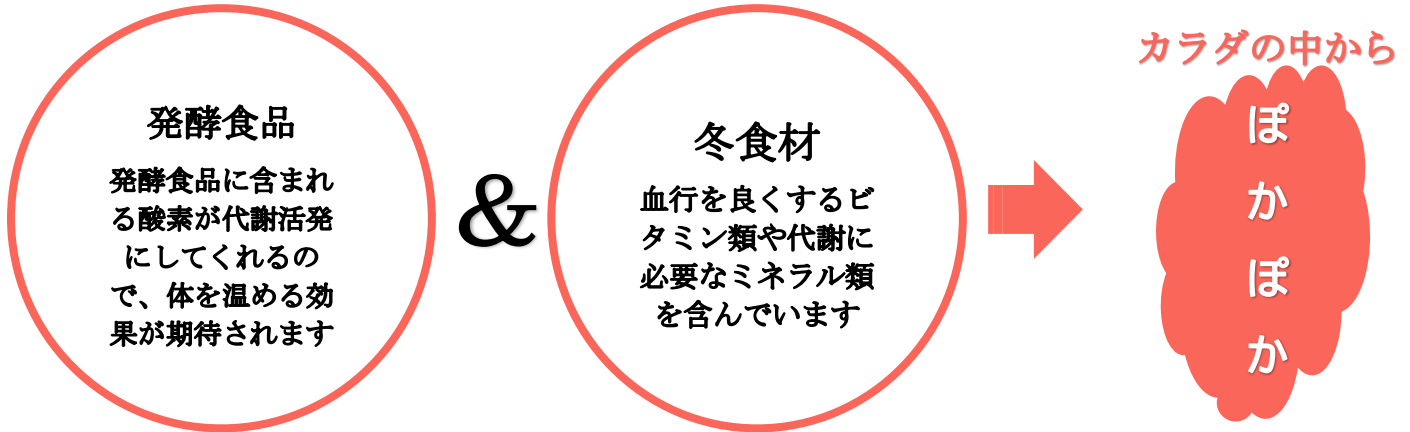
健康レシピ

カラダの中からぽかぽか！

発酵食品 & 冬食材のあったかレシピで冷え性対策

近年注目を浴びている「発酵食品」。実は体を温める効果も期待される優れたものなのです！

まだまだ寒いこの時期体の中から温めて元気に乗り切りましょう！



おすすめの発酵食品

- **味噌**・・・血行が改善される効果が期待されるうえ、料理に旨みやコクもプラスしてくれます。
- **ヨーグルト**・・・約40℃に温めることで腸を冷やさず、さらに乳酸菌や胃腸の働きをより活発にすると言われています。
- **キムチ**・・・唐辛子やにんにくなどの香辛料には、血行を良くする効果があるとされています。

おすすめの冬食材

- 冬が旬の根菜類は体を温めそうですが意外とそうでもありません。**にんじんやかぶ**は体を温めますが、**れんこんや大根**は体を冷やす性質に分けられます。体を冷やす食材は煮る・焼く・蒸すなど温める調理をしましょう。温かい食べ物には代謝を上げる働きがあります。

その他、身体を温める働きのある食材

- お肉であればラム肉や鶏肉、魚介なら鮭やマグロ、海老などが身体を温める効果があります。
- **ビタミンE**（うなぎ、ナッツ類、なたね油、あまに油）**ビタミンB1**（豚肉、玄米、そば、大豆）は手足の細かい血管まで広げ、血行を良くする働きがあります。
- **ビタミンC**（柑橘類、アセロラ、ブロッコリー、パプリカ、冬キャベツ）は、寒さによるストレスを和らげたり、毛細血管の健康を守ってくれます。
- **カカオ**・・・チョコレートやカカオには、血管拡張作用があるポリフェノールとテオブロミンという成分が入っています。また**ホットココア**はお茶やコーヒーに比べて身体を温める効果が持続するといわれています。

発酵食品と冬食材を使ったお勧めのメニュー

- かぶとピーナッツキムチ和え(**キムチ&かぶ**)
- 長いもと鶏肉の南蛮キムチタルタル(**キムチ&長いも**)
- 鮭とかぼちゃのソテーヨーグルトソース(**ヨーグルト&かぼちゃ**)
- 豚肉と大根のみそトマトシチュー(**味噌&大根**)
- 豚肉と大根のねぎ味噌煮(**味噌&大根**)
- 里いものしょうが味噌田楽(**味噌&里いも**)

