体を温める食事で季節の変化に対応しましょう

秋といえば、皆さま何を思い浮かべますか？「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」・・・様々ありますね。気候が涼しくなってきて活動的になる方も多いことでしょう。

また 11 月に入ると暦の上では「立冬」、冬の到来となります。今年の立冬は 11 月 7 日から 21 日です。昼夜の寒暖差が大きくなる時期でもあり、一年の中で最も体調を崩しやすい時期とされています。その為、立冬の頃は十分な休息と栄養を取り、冬を乗り越える為の準備をする期間とも言われています。

立冬の時期は冬至のように「かぼちゃを食べるとよい」といった特定の食品があるわけではありません。

そこで今回は、寒さ対策のための「体を温める食材」を紹介したいと思います。

体を温める食材は黒っぽい色や濃い色、暖色（赤・黄・橙色）に多いとされています。具体的には黒豆・小豆・ヒジキ・鮭・牛肉などです。また白米より黒米、白砂糖より黒砂糖、肉や魚も白身より赤身が体を温めるといわれています。野菜類では地面の下に実がなる根菜類やイモ類は体を温める性質を持っています。その食材自身が熱を持っているため地面の下へ深く伸びようとしているそうです。また寒い地域で作られたものや、冬が旬の食べ物は体を温めるといわれています。

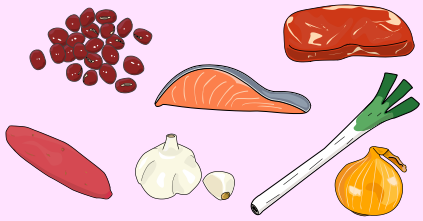
他にはネギ、ショウガ、唐辛子などの香辛料も血行を促進する効果があり、体を温めるのに優れた食材として知られています。

しかし、この性質は加熱や加工で変化することがあり、体を温める食材・冷やす食材、どちらが良いということではなく、季節や生活環境に合わせ偏らずバランスよく摂取することが大切です。

管理栄養士　川里明子

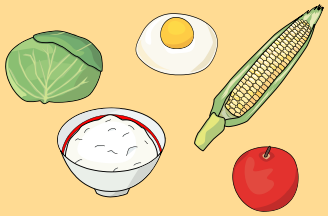
体を温める食べ物・冷やす食べ物

体を温める食材



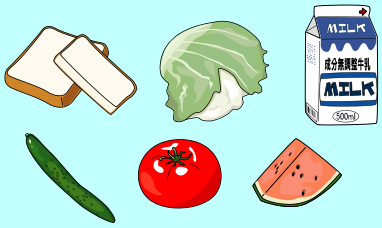
もち米、黒米、小豆、黒豆
かぼちゃ、小松菜、さつま芋、
玉ねぎ、にんじん、山芋、ねぎ、
羊肉、鹿肉、牛肉、鶏肉、レバー
かつお、鮭、いわし、えび
生姜・胡椒、山椒、シナモン
ごま、くるみ、杏など

どちらにも属さない食材



玄米、うるち米、大豆
キャベツ、トウモロコシ、
椎茸、ブロッコリー
豚肉、卵
アジ、いか、牡蠣、
黒砂糖
りんご、ピーナツなど

体を冷やす食材



小麦、白いパン、豆腐
きゅうり、トマト、なす、
セロリ、レタス、もやし
あさり、うなぎ、カニ、はも
白砂糖、牛乳
柿、スイカ、梨、メロンなど

次号（1 月発行予定）では“体を温める献立”をご紹介します。
ぜひ参考にしてください！