

Samma Cafe!

Vol.12 寒さに負けない「温活」術。

少しずつ、寒さが深まってきましたね。今月のサンマカフェでは、カラダの冷えを改善するための温活方法をご紹介します。実に7割以上もの人が悩んでいると言われている「冷え」。冷えはさまざまな不調の原因となるため、老若男女問わず、これを機に一緒に体質改善をしていきましょう！

1. みんなのお悩み「冷え」の原因とは？

寒さを感じると体は生命の危機を感じ、筋肉は緊張して収縮してしまいます。縮んで硬くなった筋肉の中では血液がスムーズに流れなくなるので、酸素や栄養が十分に体に行き渡りません。手足などの末端にも血流が届きにくくなるため、血管も収縮してより冷えてしまうという悪循環に陥りやすくなります。体が冷えたまま放置するとこのように血行を悪くし、その結果さまざまな不調が現れてくるそう。肩こりの悪化や頭痛、足のむくみ、手足が冷たくて寝付けなくなるなどその症状はさまざまです。肌荒れや顔色の悪さも冷えが原因のこともあります。冷えは万病の元、と言われることから、普段あなたが悩んでいる不調の原因も、実は「冷え」なのかも？

2. 日常でできる、カンタン温活術

一番身近でシンプルにできる温活方法は、日々の服装を見直すこと。冬でも家の中では春夏と同じ服を着ている、という人は意外と多く、ちょっとした寒さを我慢してしまうことで体が冷えきってしまうことも。積極的に、厚手の服装や保温性のあるものを選んだり、下にレギンスを重ねたりするなど、日々の生活で防寒を意識した服装にすることが大切です。特に女性は、首の周りやデコルテが開いたデザインの服が多いため、男性よりも冷えやすい傾向にあります。首の後ろから空気が入ると冷えやすいため、襟があるデザインを選んだり、ネックウォーマーやスカーフなどをプラスして、首周りを冷やさないように注意しましょう。ほんの少し、服装に気を使うだけでも保温効果は大きく変わってきます。

さらに、日々の温活として取り入れたいのが「体を温める食事」。冬に向けて美味しくなる根菜など、寒い時期に旬を迎えるものは体を温める効果があるのでおすすめです。ヨーグルトやフルーツ、生野菜などは体を冷やしてしまうため、食べすぎには要注意。寿司や刺身よりも煮魚、サラダより蒸野菜、など、生物よりもなるべく火を通して食べることをおすすめします。また、同じ汁物でもとろみのあるものは保温効果があります。ポタージュやけんちん汁など、とろみのある食材を使ったものや、片栗粉などでとろみをつけてもOK。その他には、朝食をしっかり食べること。体を温める効果のある生姜やシナモン、辛味のある薬味を取り入れたり、血行を促すナッツ類やオリーブオイルを積極的に摂取するなど、温活に効果的な成分を含む食材を食べることもおすすめです！

漢方のちょっと豆知識。

漢方には、「身土不二」という考え方があります。身土不二とは、「体(身)と環境(土)はバラバラではありませんよ(不二)」という意味です。人がその場の環境になじむには、その土地やその季節に合った食べ物をとることが大切なのです。その土地で、その季節に自然にとれるものを中心に食べていけば、暮らしている場所の気候・風土に適応し、季節の変化についていく事ができます。たとえば、熱帯の作物や夏野菜には、人間が暑さに対応しやすいように体を冷やす性質があります。また反対に、冬にとれる根菜類には体を温める働きがあります。



現代の日本は、季節はずれの野菜も、熱帯産のくだものも、ごくあたり前に手に入るようになりました。また、世界中のありとあらゆる食べ物も手軽に食べる事ができます。とても便利な世の中になりましたが、季節や土地を無視した食べ物ばかりでできたカラダでは、どうしてもバランスが崩れやすくなってしまいます。現代人のさまざまな不調の原因の一つはそこからきていると考えることもできます。

今一度「身土不二」の食生活を取り入れてみるのはいかがでしょうか？

人間が自然の一部であることを思い出し、ココロとカラダが健やかになるようなライフスタイルをぜひ、皆さんに取り入れていただけたらと思います。

3. 取り入れたい！冷えに効果的な生薬3選

栄養たっぷりの食事、適度な運動、十分な睡眠、など、日々の規則的なライフスタイルは温活にも必要不可欠です。これに加え、更に体を温めたい方は、漢方薬にも使用される生薬を試してみたいかがでしょうか？ここでは、比較的簡単に取り入れることのできる生薬を3つお伝えします。

■桂皮(ケイヒ)

温活に効く生薬のうち、取り入れやすいものの1つとしては「桂皮」があります。桂皮とは、スパイスでお馴染みのシナモンのこと。紀元前から世界各国で薬としても活用されてきました。漢方では、風邪の症状や解熱鎮痛、婦人科用薬など、冷えが原因となる不調の薬にも多く含まれています。体を温め、血の巡りを促進する成分が含まれるので、体に取り入れた直後からホカホカするのが実感できることでしょう。紅茶やコーヒー、ラテなどに入れて、美味しく楽しんでみてはいかがでしょうか。

■生姜(ショウキョウ)

日常生活で最も馴染みのある生薬の「生姜」。体を温めて新陳代謝を高める働きがあるので、冷え性の人は日々の食生活から取り入れると良いでしょう。薬味として生で使用するだけでなく、加熱調理して摂取するのがおすすめ。特に今の時期は、旬の根菜がたっぷり入ったお鍋や汁物に入れてみるととても美味しいですよ。

■当帰(トウキ)

婦人科系の漢方薬に多く含まれている「当帰」。桂皮や生姜ほど一般的に馴染みのあるものではありませんが、冷えが原因で生理痛や更年期症状といった女性特有の不調が出る方には特に効果的です。セリ科の根を乾燥させたもので、台湾の食材店やオンラインショップなどでも販売しているので、スープなどに入れていつもとちよっぴり違う風味を楽しんでみるのもおすすめ。当帰を使ったレシピはインターネットでも簡単に探すことができるので、ぜひお気に入りの使い方を見つけてみてください。

4. ココロとカラダ喜ぶ、今月の栄養士だより。

ぽかぽか／

温活で風邪予防



寒さが本格的になってくるこの季節。冷えに悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。冷えは万病のもと。温活は風邪予防にとってもマストと言えます。日頃、手足が冷えたり、肩こり、冷えからくる不調が気になる方は、この『温活』を実践してみましょう。

体を温めるもの・冷やすものを見分け方

① 育つ環境・旬

冬に旬を迎える、もしくは寒い環境（地域）で育つものは体を温める食材とされています。



例)
・カリフラワー
・かぼちゃ
・白菜

② 地面の下で育つか上で育つか

土の中で育つ根菜は体を温め、地上で育つナスやトマト、きゅうりは体を冷やすとされています。



例)
・じゃがいも
・人参
・ごぼう

③ 成分

ビタミンEが血行を良くしてくれます。ビタミンCは血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進してくれます。



例)
・れんこん
・かぼちゃ
・長芋

④ 発酵の有無

発酵食品には、体の代謝を良くする酵素が入っているため、体を温めるとされています。



例)
・味噌
・醤油
・チーズ

コンビニで買える温活商品は？

きんぴらごぼう



土の下で育つ根菜を使った根菜のお惣菜を選びよう！

キムチ・納豆



発酵食品の代表！匂いが気にならない人におすすめ！

チゲ鍋



体を温めてくれるネギ・ニラが入ったチゲ鍋は、唐辛子の作用も加わり体を温めてくれる。

紅茶・ココア
・ほうじ茶



コーヒーは暖かい環境で育つので体を冷やす。選ぶならこれらを！

point

体を冷やす食材を食べたくなったら？

- ① 体を温めるものと組み合わせる
- ② 加熱調理する

フルーツなら・・・
バナナはトースターでグリルして焼バナナに。
オレンジなどグレープフルーツは温めて食べるのは難しいので、体を温めるホットの紅茶やココアと一緒に食べるなど、ひと工夫することで温活フードに♪