

体を温める食事づくり

冬は気温が低く、体が冷えやすい季節です。冷えは免疫力の低下や血流の悪化を招き、風邪や体調不良の原因となることもあります。体温を上げる方法としては、ぬるめのお湯にゆっくりつかる、ウォーキングやスクワットなどの軽い運動をする、マフラーで腹部や首を温めるといった対策がありますが、日々の食事でも体を温める工夫を取り入れることが大切ですね。今回は体を温める食事のポイントをご紹介します。

体を温める食事のポイント

1. 温かい食事を心がける

スープや鍋料理など、温かいメニューを取り入れ、温かいお茶や白湯をこまめに飲むことも、体を冷やさないにつながります。

2. 体を温める食材を取り入れる

- 冬が旬の物(にんじん・れんこん・ごぼう・ほうれん草など)、根菜類など
- 香味野菜や香辛料(生姜・ねぎ・にんにく・唐辛子など)は血流促進や発汗作用があるといわれています。
- 発酵食品(みそ・納豆・キムチなど)は腸内環境を整え、代謝を高める効果が期待できます。

3. たんぱく質をしっかり摂る

たんぱく質には体温を上げる作用があるそうです。肉、魚、卵、大豆製品など毎食取るようにしましょう。



体を冷やさないためにできること

1. 冷たい食べ物や飲み物を控える

氷入りの飲み物や冷たい食べ物は、胃腸を冷やし、血流が悪くなるといわれています。飲み物は常温や温かいものを選びましょう。ただし熱すぎる飲み物は、食道の粘膜を傷つけるとされていますので、少し冷ましてから飲む(65°C以下が推奨されています)よう、留意しましょう。

2. アルコールは控えめに

アルコールは一時的に体が温まったように感じても、その後、体温を下げてしまう作用があるため、飲み過ぎには注意が必要です。

3. 朝食を摂る

朝食を食べると、胃や腸など消化器が活動し始め、それらの筋肉の運動によって熱が発生するといわれます。寝ている間に下がった体温を上げるためにも朝食を摂ることは大切だそうです。

温かい食事と体を温める食材、バランスの良い栄養を意識して寒い季節を元気に過ごしたいですね。

出典:厚生労働省「冷え対策! 体をあたためる食材、冷やす食材」

今回は体の中から温まるピリ辛の鍋料理と生姜の佃煮をご紹介します。

坦々ピリ辛鍋

<材料> 2人分 1人分 437kcal

・ 豚ひき肉	150g	【ひき肉用調味料】	
・ 紬ごし豆腐	1/2 丁(150g)	・ 酒	大さじ 1
・ しめじ	1/2 パック(50g)	・ 塩こしょう	少々
・ チンゲン菜	1株	・ 豆板醤	小さじ 1
・ ねぎ	1/2 本	・ オイスターソース	小さじ 1
・ 春雨	20g	【鍋用調味料】	
・ ごま油	大さじ 1/2	・ 酒	大さじ 1
・ おろしにんにく	小さじ 1/4	・ みそ	大さじ 2
・ おろし生姜	小さじ 1/4	・ 白すりごま	大さじ 2
・ 水	400ml	・ 鶏ガラスープの素	小さじ 2
・ ラー油	適量		

<作り方>

- ① チンゲン菜は根元を少し切り落として食べやすい長さに切ります。しめじは根元を切り落とし、ほぐしておきます。ねぎは 1/4 量をみじん切りにし、残りは斜め切りにします。豆腐は食べやすい大きさに切ります。春雨は耐熱容器に入れ、熱湯を加えて戻し、水気を切って食べやすい長さに切ります。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、みじん切りにしたねぎ、おろしにんにく、おろし生姜を入れて中火で炒めます。香りが立ってきたら豚ひき肉を加え、肉の色が変わるまで炒めます。そこに【ひき肉用調味料】を加え、水分がなくなるまで炒めて取り出します。
- ③ 鍋に水と【鍋用調味料】を加えて混ぜ、中火にかけます。チンゲン菜、しめじ、ねぎ、豆腐、春雨を加えてふたをし、具材に火が通るまで煮ます。最後に炒めた豚ひき肉をのせ、お好みでラー油をかけていただきます。

生姜の佃煮

<材料> 4人分 全量あたり 332kcal

・ 生姜	300g	【調味料】	
・ 水	200ml	・ しょうゆ	50ml

・ みりん	50ml
・ きび砂糖	大さじ 3
・ 山椒(乾燥)粒	小さじ 1

<作り方>

- ① 生姜はスプーンで表面の皮を薄く削るようにして剥き、2mm幅ほどの薄切りにしてから千切りにします。鍋に湯を沸かし、千切りにした生姜を入れ、サッとゆでてザルにあげ、水気を切ります。
- ② 鍋に①の生姜と水、【調味料】を入れて火にかけ、沸騰したら落し蓋をし、弱火で1時間ほど煮ます。途中で煮汁がなくなりそうな場合は、水(分量外)を少し足しながら焦がさないように煮ていきます。
- ③ 鍋底に汁気が少し残る状態まで煮詰めて出来上がりです。