

こんにちは。ガビニード。さあ、冬本番。この通信をお読みになられては、今、外はどんな天候ですか？
寒あきと雪は降らないと聞いたことがありますが、本当の所どうなのですか？ 寒いと体が固まり、動きも鈍くなり、ケガや事故の恐れがあります。肩こりや頭痛といった症状が出る人もいます。生姜や唐辛子を食べると良く耳にしますが、今回はそれ以外で...



体を温めると言われている食材について

豊田中日新聞分科 228-1
ガビニード発行部 0796(4)5195

紹介したいと見えます。最後までお付き合い下さい。

『体を温める効果がある食材』

1 冬が旬の根菜類は水分が少なく、体温を維持するために必要はミネラルが凝縮されているという特徴があります。冬に食べることで生体は火を通し(食べるという)身もあつた。
=主な食材= 人参、カボチャ、ごぼう、大根、木んじん、玉ねぎ

2 寒い地域で採れる果物にも体を温める効果があると言います。
=主な食材= リンゴ、さくらんぼ、みかん、ぶどうなど
加熱して食べると尚効果的とされるので、温果物にしてシュガーを振りかけて食べたり、ホットティーやアップルパイなどのスイーツにして召し上がるのも良いでしょう。

3 発酵食品は、身体の代謝を促して、体温を上げてくれる酵素が豊富に含まれています。しかしこの酵素は熱に弱いのであたたかいご飯に食べ合わせ、加熱しはしないで食べるのがポイント。
=主な食材= 納豆、味噌、キムチ、ヨーグルト、チーズなど

4 体を温める飲み物として発酵させた茶葉である和茶は、他の発酵食品と同様に効果があると言われています。又、赤ワインは血流を促すポリフェノールを豊富に含んでいるため効果が期待できる飲み物です。逆に体を冷やしてしまうので注意が必要です。

5 体を温める魚として冬に獲れる魚が上げられます。鮭、まぐろ、かつお、サバ、イワシ、さんま、カニ、明太子、ちりめんしやこなど



あとかき

毎年「寒いと言ったら罰金な！」というくだりは、くだりかみさの年々周りがあつたこと、運動の機会が年々減ってしまっているのもさみしいな...と死なう「運動は人としてアがき」といふ声の聞こえきとどうもいせ、実際どうも死なう。洋服の調整するから一般的どうも分厚い物を着込むよりは、薄手の物を何枚か重ね着る方が熱は逃げないと言います。まあ寒さは年々一年以内のほとんどの数ヶ月間から寒さと上手に付き合っていくしかないのでは。あつた食べることと美味しく、楽しく温まることが出来たら一石二鳥では。さて、2022年、皆様と一緒になにさん鬼抱せせり食した。知識として残して米たら嬉いであつた。楽しく読んて下さるたらそれが一番です。では、2023年もガビニード発行部が通信を宜しくお願、致し、皆様、幸々き一年とばかりはう様ばかりお祈り申し上ります。