ピュアタウン通信

No. 064

身体が温まる食事

寒い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？今月は身体の冷えを改善する為のお食事についてご紹介します☆

★『陽性食品』を食事の中心に！★

東洋医学では、暑い土地で生まれ体を冷やす食べ物を「陰性食品」、寒い土地で生まれ体を温める食べ物を「陽性食品」と呼んでいます。

体が冷えやすい体質の人は陰性食品を控え、陽性食品を積極的に摂りましょう。

※栄養バランスが偏らないよう注意しましょう。

★身体を温める調理のポイント★

例えば…
- ●白米を玄米に
- ●白砂糖を黒砂糖に
- ●珈琲を紅茶に　等

●基本は火を通すこと

陰性の食材は熱を加える事で陽性食品に変化すると言われています。

特に野菜は生ではなく温野菜でいただきましょう。

●とろみをつけて保温性アップ

「あんかけ」のようにとろみをつけることで温かさを閉じ込めます。葛には身体を温めて発汗を促す作用があるので、とろみ付けは片栗粉ではなく葛粉を使用するのもポイント。

●身体を温める香辛料をプラス

唐辛子…辛さのもとになるカプサイシン。血行を促進して代謝アップ。

しょうが…辛味成分のジンゲロンが血行促進と代謝アップをサポート。生のままでは身体を冷やしてしまうので注意。はちみつや甘酒と一緒にお湯で溶かして飲むのもオススメです！

シナモン…世界最古の香辛料の１つ。漢方では「桂皮」と呼ばれ生薬として用いられています。

しょうがとの相性がバッチリ！一緒に使うと温熱作用もアップ！

身体の芯から温まる！

★ピュアタウン薬局オススメ商品★

・生しぼりしょうが湯

（1 箱 20 袋入り　￥1,080）

国産生姜にかりんエキスを加え、黒糖や葛粉で甘みやとろみをプラス。

・生しぼりしょうが入り甘酒

（1 箱 12 袋入り　￥1,080）

甘酒に生姜を加えることで甘酒の甘みを引き立てます。

バラ売りもあります

お湯に溶くだけ！簡単★

・アマノフーズ フリーズドライ The うまみスープ

（たまご、コーンポタージュ、海藻、トマト、ガーリック　各￥100）

お湯を注ぐだけのお手軽スープ。5 種類の味を用意しており、いろいろな味を楽しめます。

薬局内にて販売しております。気になる方は是非お試しください★