

さむ~い冬を食べ物で乗り切ろう！

身体を温める食べ物で、毎日の健康をサポート

○ 身体を温める食べ物

身体を温める食べ物

・野菜・きのこ類

人参、れんこん、
玉葱、かぶ、ごぼう、
かぼちゃ、さつまい
も、にら、小松菜、
生姜、ネギ、唐辛子
等

・果物

さくらんぼ、桃、
りんご、ざくろなど

・その他

もち米、黒豆、玄米、
牛肉、いわし、酢等



人参、かぼちゃ、りんご、レンコンなど。
これからの季節だと鍋料理もお勧めです！

× 身体を冷やす食べ物

身体を冷やす食べ物

・野菜・きのこ類

かいわれ、きゅうり、
コンニャク、トマト、
レタス等

・果物

バナナ、スイカ、柿、
メロン、レモン等

・その他

あさり、うなぎ、う
に、牡蠣、バター等



トマト、茄子、バナナ、スイカなど。
暖かい時期に収穫できるものが多いです。

※作用には強弱があるので文献によっては
違う区分の場合があります。

雪もポツポツと降り始め、寒さが気になる季節になってまいりました。いかがお過ごしでしょうか。

さて、皆様は身体を『温める』食べ物、身体を『冷やす』食べ物があることを御存じでしょうか？

普段何気なく食事していると思いますが、工夫次第で寒い冬を乗り切ることを助けてくれます。

健康の為に、できることから始めてみましょう。

参考文献：「体を温めると」病気は必ず治る
藤木病院栄養部 通信NO.1 2015冬号