

～温活を心掛けよう～



皆さん冬至の意味をご存知でしょうか？

冬至は、毎年12月22日前後にあります。1年でいちばん昼が短く、夜が長い日です。太陽の光は弱く、寒さはますます厳しくなるとされています。また冬至を過ぎると、毎日少しずつ昼が長くなります。そのため、冬至は太陽がよみがえる日、と考えられるようになりました。人間の力もよみがえり、元気になります。

冬至＝ゆずのイメージは強いですが、実際にどのようなことをしたらしいのでしょうか？

冬至の日には、ゆず湯に入ります。
お風呂で体を綺麗にして、いい1年を迎えるという意味があります。
ゆず湯に入ると、体が温まり、風邪を防ぎます。また、美肌になるとも言われ、
一石二鳥ですね♪切ったものや皮だけでも効果はあります



冬至にかぼちゃを食べるといつてご存知ですか！？

冬至にかぼちゃを食べると、長生きをするといわれます。
かぼちゃは夏の作物ですが、切らなければ冬まで保存することができるにちなんっています。
ちなみにあずきも冬至の食べ物で、赤い色には悪いものを追い払う力があるといわれます。
(たとえば…あずき粥、あずき団子、赤飯など)
そのほか、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると、幸せになるという、いい伝えもあります。
かぼちゃの古い呼び名は、「なんきん」です。「ん」がつきますね。れんこん、にんじん、ぎんなん、うどんなど。
どれも、栄養があつて体をあたためる食べ物です。

他にも体を温める食材・食品をみていきましょう！

●野菜：しょうが、にんじん、ごぼうなど



生姜は、体を温める代表的な野菜のひとつです。生姜に含まれるジンゲロールは血行促進の作用があり、加熱するとショウガオールという成分に変わって体を深部から温めてくれます。
生姜以外で体を温める野菜は、水分量が少なくてミネラルやビタミンが豊富なニンジンやゴボウなどです。
ミネラルは体温維持に欠かせないタンパク質の働きをサポートし、ビタミンが血行を促進してくれます。

●果物：リンゴ・サクランボなど



リンゴやサクランボなど寒い地方で採れる果物は、体を温める効果があります。
食べると代謝が上がり、血行が良くなつて体が温まります。



●キノコ：シイタケ・マイタケ

キノコのなかで、体を温める効果を期待できるのがシイタケとマイタケです。血管拡張作用、血行促進効果を持つとされるビタミンBの一一種「ナイアシン」を含みます。

特にマイタケのナイアシン含有量は、キノコのなかでもトップクラスです。



●飲み物：ココア・赤ワイン・日本酒など

赤ワインやココアには、**ポリフェノール**という成分が含まれていて血行促進に効果的です。

また日本酒や甘酒などの原料を発酵させて作られる飲み物にも、体を温める効果があります。

発酵食品に含まれる酵素が**体の新陳代謝を促すため、体が温まります。**

＜代表的な飲み物＞

ココア、黒豆茶、赤ワイン、紅茶、烏龍茶、日本酒、甘酒、など

※飲み過ぎは注意!! 1日にコップ1~2杯(200mL~400mL)を目安にしてください□



●発酵食品：キムチ・納豆など

キムチや納豆などの発酵食品は酵素の力で体が温まります。

加えて、キムチは辛み成分である「カプサイシン」も、体温を上昇させます。

＜代表的な発酵食品＞

納豆、キムチ、味噌、チーズ、ヨーグルト、醤油 など

体を温めるメリットは・・・

- 免疫力向上:**体温が上がると免疫細胞が活発になり、細菌やウイルスへの抵抗力が高まります。
- 代謝促進とダイエット効果:**基礎代謝が上がり、栄養素が効率よく届けられるため、脂肪燃焼が高まります。
- 血行改善:**血流が良くなることで、体のすみずみまで酸素や栄養が運ばれ、疲れにくくなります。
- むくみ・肩こりの緩和:**血行不良によるむくみや肩こりが改善されることがあります。
- 便秘解消:**内臓の働きが活発になることで、消化吸収が高まり、便秘の解消に繋がります。

このように【温活】にはメリットがたくさんあります！女性は特に体を温める【温活】を意識して頂きたいです！

温活して、寒い冬を元気に乗り切りましょう♪