



食育ひろば



いよいよ冬が到来し、寒さも本番を迎えます。寒くなって、からだが冷えてしまうと、さまざまな体調不良を引き起こします。子どもはもともと体温が高めといわれていますが、最近は体温が低い子が増えているようです。今回は、からだを温める食事をご紹介します。



『冷えは万病のもと』

からだ冷えると血液の循環が悪くなり、手足などの末端がとくに冷たくなってしまいます。下痢や便秘を繰り返す、寝起きや寝つきが悪くなるなどの症状がでることもあります。また、からだの免疫力も低下するので、風邪をひきやすくなってしまいます。



からだを温める方法

朝・昼・夕食をきちんと摂る

食事をきちんと摂らないと熱を作るためのエネルギーが不足してしまいます。特に朝は体温が低いので、朝食はしっかり摂りましょう。

からだを温める食事を取り入れる

なべ物や煮物など、温かい料理を食べると、冷えて緊張していたからだが緩み、血行がよくなります。からだを温める食材を摂ることもおすすめです。



からだを温める食材 簡単な“見分けポイント”はここ！！

旬

◎寒い季節に旬を迎える食べ物

トマト・きゅうり・なすなどの夏野菜はからだを冷やし、白ねぎ・れんこん・かぶなどの冬野菜はからだを温める。



色

◎色が濃いもの、暖色系（赤・黄・橙）の食べ物

黒豆・小豆・ひじきなどの黒に近い色をしているものはからだを温める。白米より玄米、白ごまより黒ごま、白砂糖より黒砂糖と色の濃いものの方がからだを温める。



産地

◎寒い土地で採れる食べ物

バナナ・マンゴー・レモンなどの南国産のフルーツはからだを冷やし、りんご・オレンジなどのフルーツはからだを冷やさない。



育つ場所

◎土の中で育つ食べ物

ごぼう・しょうがなどの根菜類や里芋・山芋などの芋類は、熱い太陽から逃れて地下で育ち、自身にエネルギーを蓄えているので、からだを温める。



水分量

◎水分量の少ない食べ物

にんじん・かぼちゃなどの硬いものは水分量が少なく、豆腐・ヨーグルトなどの軟らかいものは水分を多く含む。水分は尿や汗として排出されないとからだを冷やす。



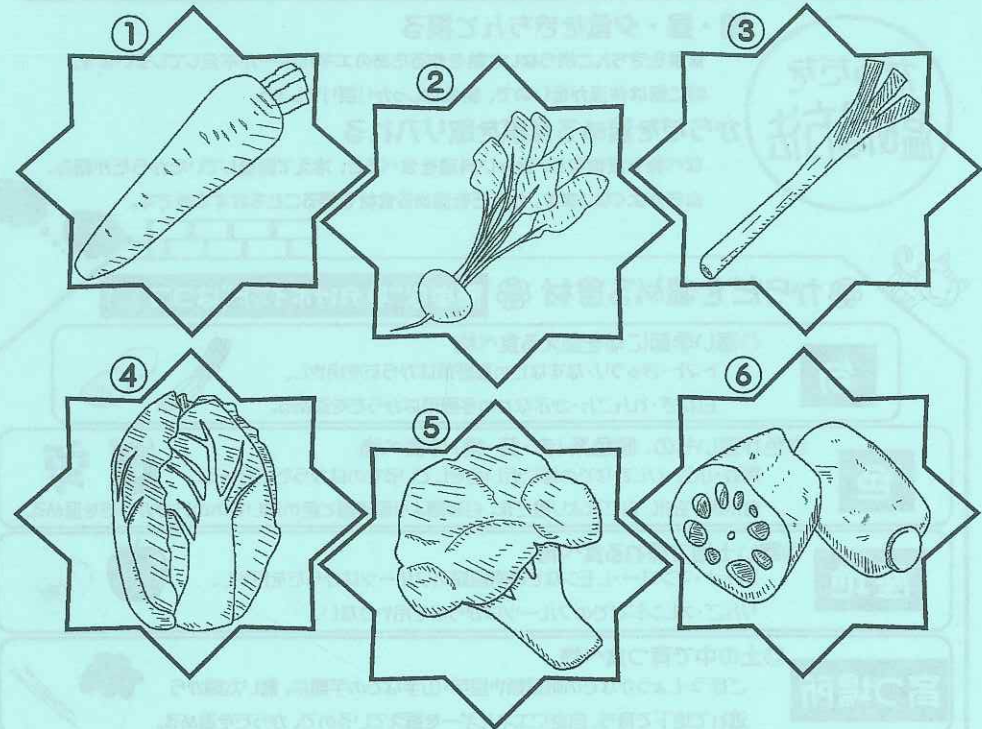
しっかりごはんを食べたら、外に出て元気いっぱい遊びましょう。からだを動かすことも、体温の上昇につながります。



おなじ なかま さがく



ぜんぶ ふゆにとれる やさいだよ。
なまえをしっているかな？
なまえに「ん」がつく やさいに
いろを めってみよう！



※今年の12月12日は「寒」
「ん」がつくやさいを
食べてください。

「ん」がつくやさい

①にんじん ②かぶ ③れんこん ④ごぼう ⑤しょうが ⑥山芋

＜こたえ＞