



生協10の基本ケア

身体をあたためる食材で 冬の健康づくり



「黙食」の状況が和らぎ、親しい方との「あたたかい食事」が改めて大切だと感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。生協(きらめき)は、「食事」は活力や栄養状態も高められる大事な日常動作の一つと考えています。

そこで今回は身体をあたためる「食材」に注目してみたいと思います。

食べ物には「陰性食品」と「陽性食品」、「間性食品」があります。東洋医学の「陰」「陽」の考えに基づいたものです。

食材の陽性・陰性早見表(一部抜粋)

身体を あたためる	間～陽性食品	身体を 冷やす	陰性食品
野菜・果物類 かぼちゃ・りんご・玉ねぎ 人参・じゃがいも・生姜		野菜・果物類 レタス・きゅうり トマト・なす バナナ・すいか パイナップル	
調味料 味噌・しょうゆ・ごま油		調味料 酢・マヨネーズ	
動物性食品 牛肉・豚肉・鶏肉・さけ・さば		飲料 コーヒー・緑茶・水・牛乳	
飲料 紅茶・ほうじ茶・ホットココア		その他 食パン・バター きのこ類	
その他 チーズ・梅干・納豆 ごま・海藻類			

出典・引用

「図解 カラダを温める食べ物 病気にならない! 老けない!」
著者 石原 結實/レシピ・料理 藤沢 セリカ/出版 日本文芸社

「陰性食品」は身体を冷やす効果があります。反対に、「陽性食品」は身体をあたためる効果があります。そのどちらにも偏らないものを「間性食品」といいます。

夏の暑い時期は、少し身体を冷やすために「陰性食品」を食べ、冬の寒い時期には「陽性食品」を食べ、身体をあたためる。つまり、旬のものを旬の時期にバランス良く食べることが、身体に良いのです。

寒い時期は、空気が乾燥しやすく感染症の流行期が続きます。また、気温が低いと体温も下がりがやすくなります。身体の免疫システムが正常に働く体温は、36.5～37.1℃だと言われています。この体温を保つことで免疫細胞の働きが活発になり、免疫力が上がり、感染症やアレルギーなどの病気にかかりにくくなります。また、平熱が高いと新陳代謝も高くなり太りにくくなります。

旬の食材を美味しく食べて、身体をあたため、健康的に冬を乗り切りましょう!



Profile 鯖江きらめき 施設長 内村 真大

鯖江きらめき 小規模多機能ホーム

ケアマネジャー 廣瀬 友紀(管理栄養士)

鯖江きらめき

受付時間/
月～金 9:00～17:00
(祝日含む)

TEL.0778-52-8050

高齢者介護きらめき 生協10の基本ケア

ホーム
ページ

