



体の冷え対策に！体を温める食べ物

冬の寒さや手足の冷えに悩んでいる方は多いのではないでしょうか。体温が低いと血行が悪くなり、代謝や免疫力の低下にもつながりやすいのです。

今すぐ取り入れやすい「体温を上げる食べ物」を毎日の食事から温カツを始めて、冷えにくい体づくりを目指しましょう。

＜体温を上げる食べ物 | 野菜＞

野菜のなかには、体を内側から温めてくれるものがあり、冷えを感じる時こそ意識して取り入れましょう。

生姜 • 加熱や乾燥を加えることで「ショウガオール」に変化し、
体の深部からじんわり温めてくれるのが特徴です。冷え性の改善には、加熱調理した生姜のほうが効果的とされています。味噌汁やスープにすりおろして入れたりさまざまな料理に。

ねぎ • 香り成分として知られる硫化アリルには、免疫力を高める作用もあるため、風邪の予防にも効果が期待できるのが特徴です。
葉味や炒め物にも活用しやすく、毎日の食事に取り入れやすいのも魅力なので、冷えが気になる季節には積極的に取り入れましょう。とくに白い部分に多く含まれており、煮込み料理や汁物に加えることで温かさを引き出せます。

唐辛子 • とうがらしに含まれる「カプサイシン」は、血行を促進する働きを持った、体温を一時的に高めてくれる成分です。


にんにく • 「アリシン」という成分が含まれており、血行を促進して体を芯から温める働きがあります。
冷え性の対策だけでなく、免疫力を高める効果も期待されており、寒さが厳しい季節に積極的に取り入れたい食材とされています。