



# あじさいだより

2012年 12月

<http://www.pharma-care.co.jp>

発行責任 あじさい薬局  
あじさいだより編集委員会

## 身体を温める食材で強い身体を作ろう

体調を崩しやすい季節の到来です。身体を温めると良いということは皆さんも耳にしたことがあるでしょう。今回は身体を温めると「なぜ」身体に良いのか食事の話と併せてご紹介します。

### ・身体を温めるとどんないいことがあるの？

身体を温めると、免疫機能(身体のバリアー機能)の一つである白血球が活発に働くようになり、侵入してくる細菌やウィルスと戦う作用が活発になります。体温が上がると免疫機能は促進されるので病気に強い身体作りができます。風邪を引くと熱がでるとするのは細菌やウィルスを身体から追い出そうとしている証拠なのです。



### ・身体は冷えるとどうなるの？

身体を温めることで得られる効果と逆の働きをします。体温が低下していると免疫機能がうまく機能できず細菌やウィルスが増えやすい環境になってしまいます。そんなときに風邪のウィルスなどにさらされると風邪を引きやすくなるのです。

### ~ 食事で寒い冬に負けない身体を作ろう ~

#### ・身体を温める食材

代表的なものは生姜、ネギ、にんにく、唐辛子、が挙げられます。

- ・生姜のショウガオールという成分が胃腸の血行を良くして身体を温める効果があります。
- ・ネギやにんにくの辛味成分であるアリシンも血行を良くし身体を温める効果があります。
- ・唐辛子は辛味成分であるカプサイシンが熱の産生を促進して体温を上げます。他にも、根菜類、ニラ、かぼちゃ、羊肉、鶏肉などがあります。身体を温める食材を簡単に見分けるには「色が濃いもの」「寒い気候で採れるもの」の2つのポイントを押さえておけば簡単に見分けられます。



## 身体を温めるレシピ

～手軽で簡単な生姜湯の作り方～



### 材料

- ・水 : 200ml
- ・おろし生姜 : 小さじ1 (チューブ4cm)
- ・はちみつ又は砂糖 : 大さじ1
- ・片栗粉 : 大さじ1

### 作り方

- 1、コップにはちみつ、生姜、片栗粉と水少量を入れて混ぜる。
- 2、混ぜたら残りの水を入れてレンジで3分加熱する(途中1,2回かき混ぜる)あつという間にできるので時間がない朝におすすめです。

～簡単・ポカポカ鍋～

### 材料(4人前)

- ・白菜 : 1/4株
- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用) : 400g
- ・生姜 : 2カケ
- ・しめじ : 2束
- ・万能ネギ : 1束
- ・豆腐 : 1丁



### 作り方

- 1、鍋に適量の湯を沸かし、千切りにした生姜を入れます。
- 2、豆腐、肉、白菜を入れて中火にかけます。火が通ってきたら、食べやすい大きさに切ったしめじを入れて弱火にしてふたをして蒸し煮にします。
- 3、しめじが柔らかくなったら、万能ネギを乗せたあとに火を止め、もう一度ふたをして2分程蒸らし完成です。

ポン酢などお好みの調味料でお召し上がりください。

## ～ サプリメント紹介 今回はナイアシン ～

ナイアシンは糖質・脂質・タンパク質の代謝に不可欠な熱に強い水溶性ビタミンで、ビタミンB3とも呼ばれます。皮膚や粘膜を正常に保つ働きや血行改善の働きがありアルコールの分解にも深く関係するので二日酔いの予防の効果もあります。また、胃・腸などの消化器官系や神経系の働きを促進する効果もあります。不足すると口内炎・肌荒れ・胃腸の不調・冷え性等を起こしやすくなります。ビタミンB群の一種なので、ナイアシンを単独で摂取するよりも他のビタミンB群(B1やB6など)と一緒に摂取すると効果的です。1日の摂取基準は成人男性14～17mg、成人女性12～13mgで、かつお・マグロ・たらこなどの魚類やレバー・焼豚・鶏肉などの肉類に多く含まれています。