



# 健康人で行こう!



## ● 体を温める食品を食べて“腸”を冷やさないようにしましょう!

ふだん何気なく食べている食品の中には、体を“冷やすもの”と“温めるもの”があります。

体と食の関係を重視する「東洋医学」には、“陰”と“陽”の考え方があり、体を冷やす食べ物は陰で、温めるものが陽と分類されています。

これは、どちらが良い、悪いの問題ではなく「体が冷えている人は温かい“陽”の食品を、体を冷やしたほうが良い場合は“陰”の食品をとりましょう」という考え方です。



今は、真冬でも当たり前のように冷たい飲料物を口にできる時代です。

これが冷え症体質の人を増やす元凶とも言えるそうです。

また、冷えの影響は体のあちこちに現れますが、“胃腸”も例外なく現れるそうです。

胃腸が冷えることで胃腸のぜん動運動や消火能力が低下して、便秘や下痢体質の体を作りだしてしまうのです。

ですから、冷え症の人は積極的に体を温める陽の食品を口にする必要があります。

### ■ “陽”と“陰”の食べ物の見分け方

では、陽（体を温める）と陰（体を冷やす）の食べ物の見分け方をお伝えしますね。

たとえば「野菜」では、固く、ゆっくり育ち、地下で下にまっすぐ伸びるものが陽性の野菜にあたります。

一方、陰性の野菜は、暖かい土地や気候で育つもの、地上にまっすぐ伸びるもの、水分の多いものがあります。

一年中出回る“キュウリ”や“レタス”は体を冷やす野菜なので、いくら食物繊維しょくもつせんいをとりたいたいといっても、冷え症の人はこれら野菜は寒い季節には避けて、根菜類こんさいるいを食べるようにした方がよいでしょう。

以下が“体を温める食品、冷やす食品”の代表例です

#### 体を温める食品（陽）

- ・天然塩
- ・しょう油
- ・ナッツ類
- ・ショウガ
- ・梅干し
- ・チーズ
- ・根菜類
- ・唐辛子
- ・タクアン
- ・肉類
- ・ネギ
- ・日本酒
- ・塩辛
- ・卵
- ・タマネギ
- ・焼酎のお湯割り
- ・明太子
- ・魚介類
- ・ニラ
- ・味噌
- ・植物油
- ・ニンニク



#### 体を冷やす食品（陰）

- ・牛乳
- ・コショウ
- ・トマト
- ・コーヒー
- ・豆乳
- ・カレー
- ・モヤシ
- ・酢
- ・果物
- ・菓子類
- ・植物油
- ・葉物野菜
- ・清涼飲料水
- ・白砂糖
- ・豆腐
- ・ビール
- ・マヨネーズ
- ・ナス
- ・ウイスキー



食べ物は体をつくる基本です。冷え症の人は体を温める食品を積極的にとって、腸を冷えから守りましょう!