

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！

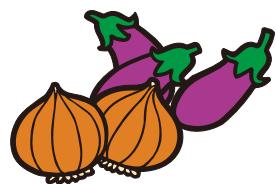
ふだん何気なく食べている食品の中には、体を“冷やすもの”と“温めるもの”があります。

体と食の関係を重視する「東洋医学」には、“陰”と“陽”的考え方があり、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”的”食品を、体を冷やしたほうが良い場合は“陰”的”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。

これが冷え症体质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、 “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、便秘や下痢体质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るのです。

■ “陽”と“陰”的”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、いくら食物纖維をとりたいといっても、冷え症の人はこれら野菜は寒い季節には避けて、根菜類を食べるようにならう。

以下が“体を温める食品、冷やす食品”的”代表例です

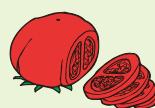
体を温める食品（陽）

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



体を冷やす食品（陰）

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