

# もうすぐ春よっ！三寒四温まだ少し冷えも～

今年3月1日が来て、わたしの父は96歳を迎えました。先日桜の花2枝と芽が10cm伸びたチューリップの球根を持って故郷の老親を看に行つて来ました。桜の花は年末生け花用の梅代わりに折つてきたものが、蕾を！チューリップは庭の無い我が家の事、室内の鉢で伸びたもの！父も花も春を迎えてくれたんですね・・・ 帰りの妹宅では、95歳になる義母様が満開の梅畑に案内下さり、蔦のとう味噌をお膳に。そう もうすぐ春だから・・・ほらっ！春を待つ人がいっぱい！少し冷える日、食べる事からも、まだこんな配慮があると良いですね・・・。

## 春を待つ人の食事



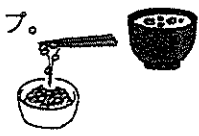
### 体を温める食事のポイント

- ・常温か体温以上のものを食べる。  
(冷蔵庫から出して、すぐ食べない)
- ・よく噛む。
- ・腹八分目、食べ過ぎない。
- ・体を温めるものを食べ、体の内側から温める。



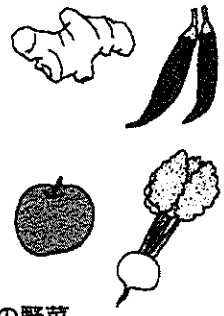
### 朝、素早く体温を上げて活動しやすくするポイントは温かい朝食

- ・主食は温かいご飯やおかゆ、雑炊。
- ・野菜たっぷりのみそ汁。
- ・ショウガ汁を加えて、効果アップ。
- ・発酵食品の納豆に、刻みネギをたっぷり入れる。



### 体を温める食べもの

- ・ネギ・ショウガ・トウガラシなど  
ショウガは、とくに持続して体を温めます。
- ・寒い地方でとれた食べもの、冬が旬の食べもの  
リンゴ・ブドウ・ブルーベリー・カブ・ネギなど
- ・濃い色(赤・黒・黄・橙)の野菜  
ニンジン・赤ピーマン・ブロッコリー・ニラ・カボチャなど



- ・地下に伸びるもの  
タマネギ・ゴボウ・ニンジン・レンコン・ヤマイモなど
- ・水分が少なく硬いもの  
玄米、黒豆・小豆・ゴマ・ピーナッツなど
- ・発酵食品  
甘酒・納豆・みそ・塩こうじなど
- ・番茶・紅茶



### 血行を良くする食べもの

- ・香辛料(ショウガ、トウガラシ、ニンニク)

### 体を冷やす食べもの

- ・夏が旬の野菜・暑い国の果物/キュウリ、ナス、トマト、ピーマン、バナナ、パイナップルなど
- ・白パン
- ・栄養ドリンクはカフェインが多いので、常用は要注意

### 体を冷やす食べ方

- ・早食い、過食、夜食

### 冷やす食べものは加熱して温まる性質に変える

[ふきのとう]

- ・冷やすと言われる食材、大根・ハクサイ・トマト・豆腐なども加熱すれば、温める食べものになります。とくにハクサイは体をよく温めます。
- また、ショウガやニンニク、黒コショウなどで味付けも効果的です。



春の山菜の中でもはくさいは、くせのある山菜で人気の山菜の一つは、ハクサイの心葉の葉。独特の苦みと香りが食欲をそそぎます。アンチエイジングに効果のあるビタミンEや体内の水分を外へ排出し、むくみを防ぎます。カリウムなどが豊富。苦み成分のアルカロイドとタンニンには、新陳代謝を促す働きがあります。

## とくに体を冷やす5大食品

- ① 冬のアイスクリーム
- ② 冷たい飲みもの
- ③ 大量のアルコール
- ④ 白砂糖・甘い菓子
- ⑤ コーヒーの飲みすぎ