

～ ヤマケイ通信 ～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 11 月に入り、おびただしい落ち葉に冬の前触れを実感する季節となりました。
- そろそろ引き出しから手袋とマフラーが出てくる時期ですね。
- 朝夕は冷え込みますので、出勤時や帰宅時などの服装には十分お気をつけください。
- 今月号は「体が温まる食材」についてご紹介させていただきます。(^-^)



体が温まる食材と冷やす食材

- 東洋医学では食材を陽・陰・平と大きく 3 つの性質に分けています。陽（温・熱）は体を温める食材。
- 陰（寒・涼）は体から熱をとり、体を冷やす食材。平は陽、陰のどちらにも偏らない中間の穏やかな性質の食材です。陽と陰のどちらが良いという事ではなく、下記の食材を参考に季節や生活環境、また自身の体調に合わせて偏らずバランスよく摂取する事が大切です。

体を温める食材・飲み物

- ねぎ・しょうが・かぼちゃ・たまねぎ・にら・にんにく・大根・ごぼう・白菜・人参
- レンコン・山芋・小豆・もち米・唐辛子・紅茶・ほうじ茶・日本酒・赤ワインなど。



体を冷やす食材・飲み物

- きゅうり・トマト・なす・にがうり・セロリ・レタス・もやし・おくら・ほうれん草・とうがん・牛乳・水・コーヒー・ビール・ウイスキー・焼酎・白ワインなど。

- 比較的、北方産の食材は体を温め、南方産の食材は体を冷やす傾向にあります。
- やはり北方の地域は寒いので、自然と体を温める食べ物を摂るようになり、また、それが育ちます。
- 南方地域は暑いので、体を冷やす食べ物を摂るようになり、それらがよく収穫されるようになり、また、地下で栽培され温かい性質を持っている根菜類やイモ類などは、元々自分に熱があるため熱い太陽から逃げようと地面の下へ深く伸びようとします。逆に冷たい性質を持つ食材は地上栽培が多く、熱を得ようと太陽に向かって地上で育ちます。食材の育ち方にも深い理由があるんですね♪
- 飲み物でも温まる飲み物と冷やす飲み物があり、私達がよく飲むコーヒー、ホットコーヒーなら体が温まると思いますが、ホットコーヒーでも体は冷えます。コーヒーの産地で有名なブラジルやエチオピアなど暑い地域での栽培が盛んなコーヒーは体を冷やす効果があります。紅茶は体を温めてくれます。
- ワインでも赤ワインは体を温め、白ワインは体を冷やす効果があります。
- 寒い季節、体を温めたい時は是非参考にしてみてください♪

ご購入ありがとうございました。次回号をお楽しみに(°o°)



有限会社 山本圭商店



各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 www.tyoukou.jp