

今回のテーマ

体の冷えについて

冬の寒い時期、みなさんはどのように寒さ対策をしていますか。暖房器具を使用するのはもちろんのこと、発熱素材の衣類や使い捨てカイロ等で寒さ対策をしている方もいると思います。食事で内側から温めることもできるので、食材も工夫していきましょう。

冷え・平熱について

手足がいつも冷たい、厚着をしても寒いなど冷え症の症状はありませんか。他には頭痛、目の下のクマ、青あざが出来やすいなど、一見冷え症とは関係ないと思われる症状でも、「冷えは万病の元」と言われるように様々な不調や症状が出ます。

自身の体温はどのくらいか把握していますか。平熱は36.55℃～37.23℃の間であり、思っているよりも高いのではないのでしょうか。国立感染症研究所のデータでは、体温が1℃上がると代謝が12%上がり、免疫力が30%上がるそうです。また平熱が高い場合「冷えのぼせ」の可能性もあります。冷えのぼせとは手足や下半身が冷たいのに、顔や上半身がほてっている状態で、こちらも冷え症の一種です。

年齢を重ねるにつれて平熱は低下していきます。筋肉には熱を作る役割がありますが、年齢が上がると筋肉量も減っていく場合が多いからです。平熱を下げないようにするには、体を動かして筋肉量を維持することが大切です。そのため、筋肉量を保つために、しっかりとたんぱく質を摂取しましょう。体が温まることで、体中に栄養が届きやすくなり、免疫力アップに繋がります。風邪やアレルギー症状、癌細胞を抑える役割があります。

Food & Cook 食材と調理

寒くなると米を洗米する水が冷たく、洗米回数が減ったり、無洗米へ変える方はいませんか。

主食となる米を美味しく味わうには糠をしっかりと除くために、かつては洗米が大事でしたが、現在の精白米は糠がついていることがほとんど無いので、何度も研ぐ必要はなくなりました。3回洗米した米と7回洗米した米を炊飯器で炊いたご飯のカリウム量は洗米量が多い方ほど減ります。実際に食べてみると、洗米の回数が少ないほうが、ご飯の風味が豊かで甘みを感じられるという結果があります。

また、精白米と無洗米の炊飯によるミネラルの変化もほとんど見られませんでした。そのため、寒い時期は無洗米を使用したり、洗米回数を減らしてみてもいいでしょうか。最後に、炊飯時に出汁昆布やみりん、はちみつなどどれか一つ調味料をプラスするとおいしく炊くことができるので参考にしてみてください。

生姜について

体を温める効果がある食材という生姜を思い浮かべる方も多いでしょう。生姜は漢方薬の材料としても使われており、生姜の主な成分はジンゲロールとショウガオールです。ジンゲロールとは、生の生姜に多く含まれる成分で、血管を拡張させる作用があります。血管が拡張すると熱が放出されやすくなるので、体を温める効果とは逆の働きになってしまいます。反対にショウガオールとは生姜に熱を加えることで成分が変化し、体の血行を良くして、体の中心部を温める効果があります。紅茶も体を温める効果があるので、紅茶に熱を加えた生姜を混ぜると、より体を温める効果があります。反対に夏は熱を下げたいので、生の生姜を食べるとよいです。しかし生姜は胃への刺激は強いので、胃腸が弱っている時は控えましょう。

シナモンについて

シナモンも漢方薬の材料として使われており、血行促進し体を温める効果があります。また就寝前に摂取すると疲れや緊張をほぐし、良眠へと促してくれます。牛乳や紅茶などの飲物やヨーグルト、トーストなどに振りかけて手軽に摂取してみましょう。ただ注意点もあり、シナモンに含まれるクマリンという成分を多く摂取すると肝機能障害に影響するので摂り過ぎには気をつけましょう。1日1.5g以上摂取すると肝機能障害に繋がりますが、シナモンパウダーを瓶で数振りかけるくらいでは全然問題はないので、ぜひ取り入れてみてください。

毎月のおいしいひととき

今月は以前からずっと作って来たクッキー缶に挑戦してみました。クッキーを何種類も作ることや、詰め方に苦労しましたが、なんとか作り終えることができました。初めてなので納得できるクッキー缶にはできなかったのですが、今度は少し手の込んだ焼き菓子なども入れて作ってみたいと思います。



今回は友人にいただいたクッキー缶の缶を使ってみました。特に使い道はないのですが、かわいい缶を見つけるとつい買ってしまいませんか。こういうときに活用できるのかなと、今後も収集していきたいと思っています。