



市民健康課
☎973-3209

体をあたためる食生活

体を温める食品と冷やす食品

食べ物には、体を温める作用のある食品と、冷やす作用のある食品があります。冷え性の人は、体を冷やす食品を控え、温める食品を多く摂るように心がけましょう。体を冷やす野菜類は、ゆで野菜や煮物などにすると良いでしょう。

また、甘いもの（特に白砂糖）は特に、体を冷やす作用があるので、要注意です！

体を冷やす食品

（暑い季節・地域でとれる野菜・果物等）

きゅうり・セロリ
冬瓜・なす
白菜・メロン
スイカ・みかん
バナナ・甘味料
食品添加物・砂糖
スナック菓子など



体を温める食品

（寒い季節・地域でとれる野菜・果物等）

にんじん・ごぼう
れんこん・にら
かぼちゃ・ねぎ
しょうが・胡椒
にんにく・とうがらし・栗
あんずなど



からだの冷えを改善しよう！

まだまだ寒さが残りますね。暖かい沖縄の冬でも、冷え性の人にはつらいもの。ひどくなるにつれ、頭痛やめまい、肩こり、食欲不振など様々な症状を引き起こし、生活に影響を及ぼします。今回は、からだの冷えを改善する生活の工夫について紹介します。

からだぽかぽか体操

簡単な体操をすることで、全身の血流をよくして、体をあたためます。

①もぐさ体操

横になり、全身の筋肉にぐっと力を入れて15秒維持する。次に全身の力を抜いて15秒くらいリラックスする。これを、10回くらい繰り返す。
※血行を促進し、自律神経を安定させます。



②手足の指もみほぐし

手足の指を一本ずつもみほぐし、さらに指の間を押す。



③グーパー体操

手を思いっきり開いた状態から、ギュッと握る動作を2回くらい繰り返す。



「グーパー体操」

足の趾をそみほぐす

あったかレシピ

鮭のみそ煮

材料(2人分)

生鮭200g
長ネギ50g
しいたけ6枚
Aだし汁1/2カップ
みそ大さじ1



作り方

- ①鮭は食べやすい大きさに切る。
- ②長ネギは5〜6ミリの斜め切りにする。
- ③しいたけは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。

ねぎとにらのスープ

材料(2人分)

長ねぎ1/2本
万能ねぎ3本
にら1/2わ・イタリアンパセリ1/2束
にんにくみじん切り1/2片分・赤唐辛子(種除いて)1本
中華スープ(鶏がらスープの素小さじ1/4・湯2カップ)
塩小さじ1/3・しょうゆ大さじ1



作り方

- ①長ねぎは5〜6cmの千切りにし、中温の油でさっと揚げる。油はしっかりきっておく。
- ②万能ねぎ、にら、イタリアンパセリはみじん切りにする。
- ③鍋にサラダ油少々を熱し、にんにくみじん切りと赤唐辛子を炒め、スープを注ぎ、塩・しょうゆで調味する。
- ④③を器に注ぎ②と①をのせる。