

からだの中から温めて、食べ物でエコ!

2005年2月16日、京都議定書発効の日になんで京都市が毎月16日を「DO YOU KYOTO?」デーと決めました。「DO YOU KYOTO?」デーは「環境にいいことをしていますか?」という言葉で一般的に使われるようになったそうです。毎月16日には、市民や事業者が様々な取り組みを行い、環境に良い活動をしているようです。

去年は東日本大震災があり、夏頃から節電などに協力されたと思います。まだ寒い時期が続きますがエアコンに頼らず食べ物でからだの中から温めれば、エコにつながります。一部ですが、からだを温める食材と冷やす食材をご紹介します。

	からだを温める食材	からだを冷やす食材
肉・魚	鶏肉、いわし、えび	馬肉、鴨肉
野菜	かぶ、南瓜、にんにく、葱、にら	大根、キュウリ、なす、トマト
嗜好品	紅茶、烏龍茶、プーアル茶	緑茶、コーヒー、ジュース

※からだを冷やす食材でも調理方法によって、性質が変わります

