

# ほっと温まりましょう

冬本番が近づくとつれ、だんだんと寒くなってきましたね。まだまだ寒さが厳しくなっていくこの時期だからこそおすすめしたい料理がシチューです。シチューは温かい食べ物なので食べるとからだを内から温めてくれます。野菜もたくさん美味しくとることができ一石二鳥！さらにシチューの具となるじゃがいもや玉ねぎなどの芋類や根菜類はからだを温める作用があります。

ところで、冷えとは何が原因か知っていますか？実は冷えのもとには体内の水分で、簡単に言えば水分を外に出せばあったかくなるということです。手軽に水分を外に出すには適度な塩分摂取がベスト！塩分は水分を連れていく作用があるためです。塩辛いものを食べたらのどが渴くのもこれが原因！ただし、ポイントはあくまで適度な塩分ということです。塩分の取り過ぎは生活習慣病の引き金になるため注意しましょう。

