

食事であったまろう

冬の寒さが厳しくなり、ほっこりとする料理やからだの内側からポカポカする辛い料理が食べたくなりますね。

温まる料理といえば**煮込み**や**鍋**など、食材では**生姜**や**唐辛子**などがあげられます。

「食べる」こと自体がからだを温める効果があり、1日3食しっかりと食べることはからだを温めることに繋がります。また、体中に熱を運ぶ血液を綺麗にすることもポイントで、消化の良い食べ物から食べていくと良いと言われています。理由は消化活動に時間をかけると内臓が疲れてしまい質の良い血液を作ることができなくなるからです。**野菜→炭水化物(米・麺類など)→タンパク質(肉・魚など)の順番で食べる**と消化も滞りなく行うことができ、オススメです。さらに、食事中に消化を助ける唾液を出すことも大切で、**よく噛むことを意識するだけでも血液がドロドロになることを防いでくれます。**

からだを温めることは冷え性改善にも効果があります。あったかい料理や辛い料理をしっかりと噛んで食べ、からだの芯から温まりましょう。

