

# 飲み物で温活！

体温が上がると血液の流れが良くなり**免疫力が高まります**。これは、血液が栄養と老廃物を送るはたらきがあり、血液の中に免疫機能のある成分があるためです。飲み物は手軽に取り入れられるため、**寒い季節はあたたかい飲み物を飲んで体温を上げるようにしましょう。**

からだを温める飲み物	紅茶、生姜湯、ほうじ茶、甘酒
からだを冷やす飲み物	緑茶、牛乳

薬膳の考え方では、白砂糖や牛乳など、色が白い食品はからだを冷やすといわれています。ジュースなどの清涼飲料水も砂糖がたくさん使われているため注意が必要です。紅茶やココアを飲むときは、温める効果を下げないように、砂糖は入れすぎないようにしましょう。

コーヒーやココアは、温める作用も冷やす作用もないと考えられています。冬に飲むときは温めて、白砂糖ではなく**黒砂糖や生姜を入れて飲むとよいでしょう**。また、ビールは冷やす作用が強く、ワインは温める作用があるため、**お酒を飲むときはホットワインがおすすめです**。

