

野菜には、からだを温めるものと冷やすものがあります。

一般に、冬の寒い季節に旬を迎える野菜はからだを温めるものが多く、逆に夏の暑い時期に旬を迎える野菜はからだを冷やすものが多いと言われています。

からだを冷やす野菜は、煮物やスープなどにして火を通して温野菜にすることをおすすめします。また、からだを温める野菜でも生のままではからだを冷やすので注意しましょう。

健康のためには「1日350g以上の野菜」が必要と言われますので、旬の野菜をたっぷり食べましょう。

◆からだを温める野菜

ごぼう・れんこん・にんじん・たまねぎ・
しょうがなどの根菜、かぼちゃ・にら・
にんにく・にんにくの芽・ねぎ・赤唐辛子
など

◆からだを冷やす野菜

きゅうり・トマト・なす・セロリ・レタス・もやし
・オクラ・ほうれんそう・白菜 など

