

大寒は1年で最も寒いころで、この時期には凍り豆腐、寒天、味噌など寒気を利用した食品の仕込みが行われます。

からだの中から温めるには、**発酵食品**がおススメです。

発酵食品の特徴の一つは、血液をサラサラにする効果があることです。血行が改善され、健康的な血液がからだ全体にいきわたり、からだは温まりやすくなります。また、整腸作用により、腸の働きが活発化し、エネルギーや血液に必要な栄養素が吸収しやすくなります。

発酵食品自体にも高い栄養素が含まれているため、からだにとっては一度で二度おいしい効果が得られます。

食事に取り入れやすい発酵食品は、**味噌**や**しょうゆ**、**ぬか漬**けや**梅干し**、**ヨーグルト**などです。

**チーズ**もおやつとして食習慣に取り入れやすい食品です。

毎日の食事に意識して発酵食品を取り入れるようにしましょう。



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>