

おひさまだよ！ 11月

そろそろ紅葉が綺麗に見える季節になりましたね！

その一方で、風の冷たさや、朝晩は手足の冷えを感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

11月7日は立冬と言って、暦の上では冬になります。目で見える季節は「秋」でも、自然界は確実に冬支度を始める頃です。

突然の気温の低下に衣服の準備が出来ていないと体の体温調節が間に合わず、風邪をひきやすい時期でもあります。

体が冷えると、関節の痛みや、筋肉がこわばったり、腸の状態が悪くなったりします。

そのため、体が冷えないように、防寒対策が必要になります。衣類や、防寒対策以外に、体の内側から温める食材も、取り入れてみてはいかがでしょうか？

薬膳では体の内側から温める食材のことを「温熱性の食べ物」と言います。

温熱性の食べ物の例

<野菜>

- かぼちゃ ●しそ ●シナモン
- 生姜 ●ねぎ ●ニラ ●にんにく 等

<肉類>

- ラム肉 ●牛肉 ●鶏肉 等

<魚介類>

- エビ ●鮭 ●ナマコ 等

<その他>

- 栗 ●くるみ ●こしょう ●酢 ●唐辛子
- なつめ ●もち米 等

かぼちゃの煮つけ、シナモン入アップルパイ、お鍋の鶏肉や鮭、五目おこわ等々、

温熱性の食べ物が入っている料理はたくさんありますね！秋と言えば・・・食欲の秋！お食事を楽しむ時には是非、温熱性の食べ物が入っているかどうかもお楽しみ下さい☆寒さを気にせず、綺麗な紅葉がご覧になれますように♪

