

冬はもうすぐそこまで来ているようですね♪

旬 みかん

実 がすごい!

★酸味は、疲労回復を早めるのに効果的です。

★色素成分には、骨粗しょう症や、ガン予防への効果がわかっています!

★3個食べれば、一日に必要なビタミンCが摂れますよ♪

ビタミンCは、免疫力をアップしてくれます。

皮 もすごい!

乾燥させると、漢方薬の「陳皮(ちんぴ)」になります!

＜陳皮の利用＞

★お茶として。

→体を温め、血流を改善

★入浴剤として。

→湯冷めがしにくく、疲労回復に効果的

袋、スジ がすごい!

★血圧の上昇を抑えたり、毛細血管を強化してくれると言われています。

★コレステロール値を下げるはたらきや、整腸作用にも効果を発揮します。

冷え性対策

～体温の管理は、
体調管理につながります!

＜冷え性とは＞

人が寒いと感じない温度なのに、自分だけ体の一部が、常に冷えているといった状態。これに苦痛を伴うと冷え性です。

★冷え性の原因…血液の流れが悪い事

からだ全体に酸素と栄養が届かず、熱(体温)を作り出せません。特に、足先や指先など血管が細い場所は、血流の影響を大きく受けます。

★血流が悪くなる要因

- ・筋肉量が少なく、代謝が悪い。
- ・熱(体温)を作り出すための栄養が不足している。
- ・ストレスによって神経が緊張している。

⚠️ 冷えは体の危険信号です!!

★冷えて、起こりやすいと言われる症状

うつ、肩こり、頭痛、疲れ、不眠、不安感 etc...

CHECK 体を温めるものを摂りましょう

＜基本的な考え方＞

体を温める…★寒い地域で栽培された食材や冬が旬の食材

★塩分が多く水分の少ない食材

体を冷やす…★暖かい地域で栽培された食材や夏が旬の食材

★糖分と水分の多い食材

オススメ! <しょうがココア>

(材料)ココア…小3 おろし生姜…小1
黒糖…小3 お湯…200ml

(作り方) ①ココアをお湯に溶く。
②おろし生姜を①に加える。
③黒糖を加えてできあがり♪

体を温め、代謝もアップしますよ!

注目!

みかんの温め効果!! に注目!

皮や袋、白いスジが良いのだそう!

血管を拡張させて血流を良くし、体を温めてくれるのだとか♪(ヘスペリジン)

**和食の日
かつお節
(11/24)の日**

和食は日本人が基本的に好きな味ですが、健康面でも注目されています。特に糖尿病、高脂血症など生活習慣病の予防には役立つ食事です。塩分を摂り過ぎてしまう傾向もあるので、そこは注意していきたいですね。

