

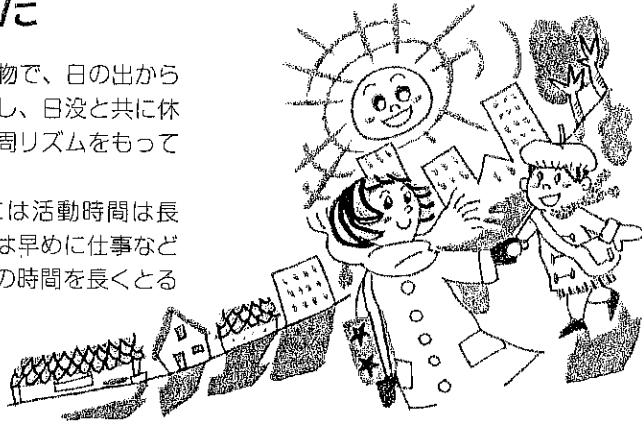
子どもの生活

冬の生活と食事

冬のからだ

人間は昼行性動物で、日の出から日の入りまで活動し、日没と共に休息に入るという日周リズムをもっています。

日の長い季節には活動時間は長く、日の短い冬場は早めに仕事などを切り上げ、休息の時間を長くするのが自然です。

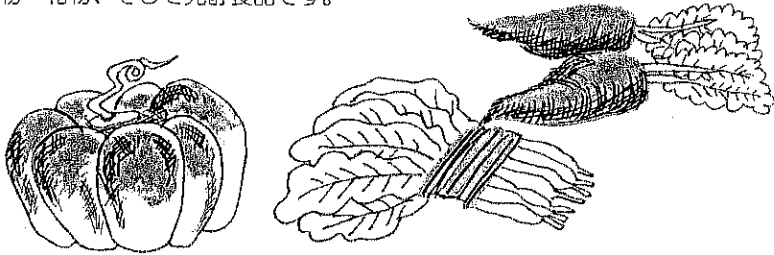


冬場の基礎代謝と食べもの

冬場は基礎代謝量も増え、さっぱりとしたものが食べたくなる夏場と違い、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源の摂取量が増えます。

この栄養源が消化・吸収・代謝され、エネルギー効率を高めるための触媒的な役割を果たしているのが野菜・海藻・果物・乾物、そして発酵食品です。

ビタミン・ミネラル・食物繊維・酵素の供給源であるということも含めて、特ににんじん、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜は、鉄、ビタミンA・Cが豊富ですので、風邪の予防にもなり、感染への抵抗性や免疫力を強めることができます。

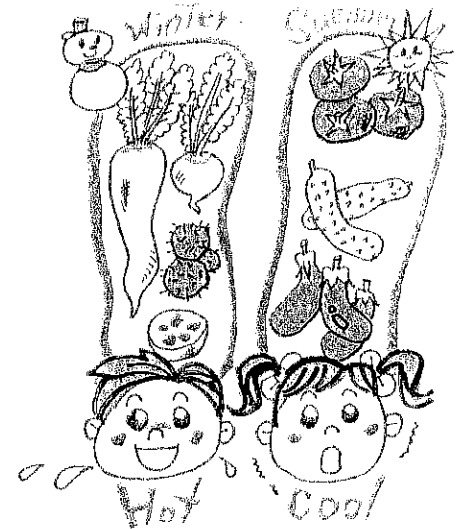


からだを温める食材

大根、かぶ、ねぎ、白菜などは、寒くなって味がよくなる冬の野菜です。

大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、からだを温めるものが多いので積極的にとりたいたいです。

きゅうりやトマト、なすなど本来は夏に採れる野菜はからだを冷やす働きがあり、盛夏にからだに熱がたまりすぎないようにしてくれますが、寒い時期にこれらを摂りすぎると、からだを冷やしすぎてしまう恐れがあります。



風邪と冬の食べもの

風邪の時に大根の絞り汁としょうがを、お湯で薄めて飲まれたことはありませんか？ 大根にはのどの炎症を抑える効果があると考えられているため、のどの痛い時によく用いられます。

また、風邪でのどが渇く時に葛湯をよく飲みますが、葛には口の渇きを抑える作用や筋肉の緊張をほぐす作用があります。軽い風邪ならこういった台所にある食材を利用するのもよいかもしれません。

