

# 食へる元気

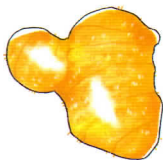
## 冷え

# テルペン類

テルペン類はかんきつ類などに多く含まれる香りや苦味の成分です。主な効能に血行促進、がん細胞の抑制、代謝活性などが挙げられます。冷えの原因は、貧血、低血圧などがありますが、多くは自律神経の乱れによる血行不良で、温かい血液が体の末端まで流れずに、手足や腰が冷えるなどの症状が起こります。改善には栄養バランスのよい食事と、体を温める食品を摂取するのが近道です。

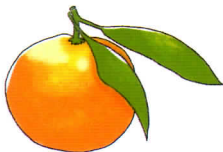
## これがおすすめ食材 Recommended Foods

### ■しょうが



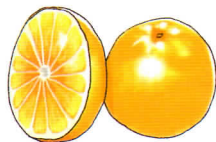
しょうが特有の辛味成分であるショウガオールやジンゲロンを含む。血行を促進し、発汗を高めて新陳代謝を活発にするため、体の中から元気に。風邪の予防にも効果的で、しょうが湯は理にかなった飲みもの。

### ■みかん



ビタミンCが豊富で、2個食べると1日の所要量の約8割が摂取できる。そのほか、含有成分のクエン酸は疲労回復、ペクチンは整腸、カロテノイドは発がん抑制、ビタミンPは高血圧の予防に効果が。

### ■グレープフルーツ



グレープフルーツに含まれるテルペン類のリモニンは特有の成分で、鎮痛、抗炎症作用などがあり、健康に幅広く作用する。みかんやオレンジに比べて低カロリーなので、日ごろからサラダやデザートに。



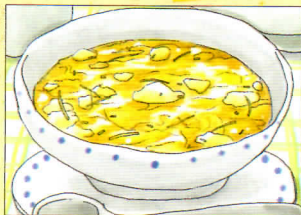
# 元気が出るっておきレシピ 「豆腐と卵のしょうがスープ」

ホッとして体力もつくほかほかスープ

1人分  
89kcal

## ●材料(4人分)

絹ごし豆腐300g、水カップ3、チキンスープの素(顆粒)小さじ2、しょうが30g、ねぎ20g、かたくり粉小さじ2、塩少々、溶き卵2個分



## ●作り方

- ①豆腐は泡立て器などでくずし、ざるに移して水けをきる。
- ②しょうがはせん切り、ねぎはみじん切りにする。
- ③鍋に水とスープの素を入れて煮立て、②のしょうがを加えて香りが出たら、ねぎと①を加えて煮る。
- ④水で溶いたかたくり粉を③に入れ塩を加えて味を調えたら、溶き卵を回し入れ、卵が浮いてきたら火を止める。

## 食べ方ひとつで 効果倍増

### 体を温める食材で バランスのよい献立を

#### じつは

血行促進には5大栄養素が不可欠。炭水化物、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルを、バランスよくとりましょう。主食・主菜・副菜がきちんと揃った献立が基本です。

#### さらに

東洋医学では、体を温める・冷やす食べ物に分けて、食材の働きを生かしています。体を温める食べ物には、しょうが、にんにく、レバー、黒砂糖などがあります。

#### ちなみに

体を冷やす食べ物は、セロリ、かつお、柿などです。体を温めたいときに食べる場合は、加熱したり、体を温める食べ物と組み合わせて食べれば問題はありません。

## 五大栄養素

