

# 冬に食べたい あったか食材

## 冬が旬の食材を 選びましょう

東洋医学では、食べ物には「体を冷やす食材」と「体を温める食材」があると考えられています。

今の時期は、「身体を温める食材」を選ぶことで、身体を冷やさないだけでなく、風邪の予防にも役立ちます。

身体を温める食材は、主に「冬が旬」

「寒い場所で採れる」などの特徴があるので、是非積極的に選んで食べてみてください。



### 身体を冷やす食材

- 色が薄い（白、青、緑など）
- 水分が多く、やわらかい
- 原産地は暑い土地
- 夏が旬

#### 身体を冷やす食品の例



バナナ みかん レタス きゅうり



牛乳



うどん



コーヒー

### 身体を温める食材

- 色が濃い（赤、黒、橙色など）
- 水分が少なく、固め
- 原産地は寒い土地
- 冬が旬

#### 身体を温める食品の例



りんご ごぼう にんじん しょうが



玄米



そば



漬物



紅茶