

陽性食品って、どんなの？

陽性食品は、太陽の恵みを蓄えた食品を体内に取り込むことでエネルギーを補給するという東洋医学の考え方です。具体的には、寒い地方で採れるもの、色が赤・橙など暖色系や濃いもの、塩分が多いものなど、寒い地方で好まれている食品です。

野菜は、生より加熱。しかも焼いたり茹でるより、高温で炒める、長時間煮込む、という方が、陽性度が高くなるようです。

陽性食品の代表、ショウガで節電しよう。

ショウガは世界中で使われている香料の一つ。陽性食品の代表です。ショウガで注目されるのは、ジンゲロールと、それが加熱されてできるショウガオールという成分。ジンゲロールには血行促進や白血球を増やして免疫力を高める働きがあるとされています。ショウガオールは、からだのエネルギー消費を促して体内からポカポカさせてくれます。料理や飲み物に、お風呂や温湿布などにも利用できるショウガ。この冬、重宝しそうですね。



香辛料ではなく 主役のショウガとして。

ショウガはもともと熱帯アジアが原産。インドでは紀元前300～500年前には、すでに保存食や医薬品として使われ、中国でも紀元前500年には栽培されていたようです。日本には3世紀以前に伝わったそうです。最近では、ドリンクやスイーツ、カップ麺なども現れ、ショウガ鍋やおみそ汁に入れたり注目されています。いろいろ試してみたいですね。今回は、古くからあるショウガが主役のぽかぽかの知恵をご紹介します。

【ショウガ湯】

ショウガ湯は、ショウガスープレイみたいなもの。簡単な作り方は、お湯にすりおろしたショウガまたは、そのしぼり汁を入れるだけ。ショウガを入れた水を沸かす方法もあります。お湯が熱過ぎるとジンゲロールがショウガオールに変わり免疫効果が下がりますが、ぽかぽか効果はアップします。おすすめは、ぬる目のお湯。両方の効果を摂取しましょう。蜂蜜を入れたり、紅茶やよく湯に加えたりの変化技も効果的です。

【ショウガ風呂】

寒い冬、日本人ならやっぱりお風呂ですね。ショウガのしぼり汁をお風呂に入れるだけOK。スライスしたショウガを布袋に入れて湯の中でモミモミすると香りも楽しめます。からだの芯から温まり、保温の持続はもちろん、香りで頭がすっきりするそうです。風邪がお風呂に入れない時は、足湯がおすすめです。



エアコンなどで外からからだを温めるより、中から温めた方がもっとぽかぽか。ショウガを中心に陽性食品の知恵とパワーで「食養生」しましょう。

今年の冬は、美味しく食べて温まろう。

からだを温めてくれる食材はまだまだあります。

ショウガだけではなく、からだを温める食材は多種多様。工夫しながら美味しく冬を過ごしてください。

香りの強い野菜に注目！

ニンニク、タマネギ、ネギ、ニラなど香りの強い野菜には、硫化アリルという成分が含まれています。これがビタミンB₁の吸収をよくしてエネルギー代謝を活発にし、発汗作用を促します。



赤身の肉もいらいしい。

たんぱく質が胃で消化される時に、胃は激しく運動して熱を発生させます。またアミノ酸に変わった後も肝臓で分解され熱が出ます。胃と肝臓から温まるというわけ。特に羊肉や鶏肉がいいとのこと。

意外にも、梅干しや漬物にも効果あり?!

梅や野菜類は陰性食品ですが、塩分に含まれるナトリウムが陽性食品なので、漬けて水分を抜いた梅干しや漬物類は陽性になるようです。



当然、香辛料の刺激も欠かせません。

胡椒や唐辛子など香辛料は、新陳代謝の落ちた冬のからだをしゃっきりと醒ましてくれるのはもちろん、血流を良くしてからだを長時間温かく保ってくれます。



からだが温まる 日本の知恵もいろいろ。

食材だけではなく、食べる知恵はまだまだいっぱい。ほんの一部、ご紹介いたします。

【鍋物】

日本の冬といえば鍋物ですね。からだを温めるのはもちろん、食卓を囲むことで心も温かくしてくれます。それに、部屋中温め、湿気も補えますよ。全国各地の鍋を味わうのも会話を温めてくれます。



【甘酒】

甘酒は江戸時代には夏バテ防止用の夏の飲み物でした。ブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミン群など点滴並みの栄養を含みます。温めて飲むとからだを元気に、ショウガを入れると保温効果も高まるので、寝る前にぴったりです。



【葛湯】

葛粉は高価なので片栗粉で作しましょう。カップに片栗粉や砂糖を入れお湯を注いでかき回すだけ。とろみによって分子の運動が鈍くなり、熱交換作用が進みにくくなって熱が保たれるそうです。これも寝る前にいいですね。

【お茶】

寒い冬は、温かいお茶もよく飲みますね。おすすめは緑茶よりも中国茶や紅茶など発酵茶。特にプーアル茶は中国の北方地域の人たちが厳しい寒さから身を守るために飲むお茶で、試してみる価値あります。