

## 健康タイム



今年も師走となりました。体調万全で年末年始を迎えるためにも「からだを温める」ことは、とてもたいせつです。今回のお話は「からだを温める食べものと冷やす食べ物」です。

## からだは温めた方がよいのか？

「からだは温めた方がよいのですか？」という質問をよくいただきます。

私は「人によって違います。現代人は温めた方がよい人は多いでしょうね。」と答えています。

と言つもの、からだを温めることで体調が改善した、という声がとても多いのです。それだけ、現代人にはからだがか冷えている人が多いということでしょう。

からだを温めることは免疫力のアップにもつながりますから、冷えの厳しい季節はなおのことからだを冷やさないようにしたいものです。

からだは、食べものでも温めることが出来ます。鍵を握るのは、陰陽のバランス。

陰陽とは、性質の相反するものによって、両者が絶妙のバランスをとって自然界は成り立っています。男と女、磁石のN極とS極、プラスとマイナス、太陽と月などのような関係ですね。

食べものにも陰陽があつて、からだを温めてくれるのは陽の食材です。

・北の地方で採れたもの  
(南半球は逆になります)  
寒い地域の産物。  
南の地方で採れたものはからだを冷やす傾向が強い。



・赤や黒、茶色の食べもの  
小豆や胡麻、昆布、赤ワインなど暖色系のもの。

・土より下の食べもの  
ゴボウや人参、大根などの根っこもの。  
土より上の葉っぱものは陰性です。



## 食材の陰性を和らげる「コッ」

陰性の食材は、ちよつとした工夫で陽性に向かいます。

その「コッ」は「陽」の特性である「熱」を加えたり「塩」を活用すること。

となると、魚であれば刺身よりも塩をふつて焼いたり、醤油で煮たりした方が、陰の性質が和らいで陽の性質へと向かうことになります。

味噌や塩麴を使った料理もいいでしょ。

もちろん、すべての人が温めれば良いというわけではありませんから、体質や季節などによって、からだがか心地良く感じるものを選択してください。  
あつたか食材で、今冬も快適に過ごしましょう。

参考文献「あなたに贈る食の玉手箱」

星澤幸子・鳴海周平著 ワニプラス刊

## 「あなたに贈る食の玉手箱」

健康と長寿を実現する「食」の秘訣とは？



「著」星澤幸子・鳴海周平

発行：ワニプラス

定価 1400円＋税

- ・肉はからだに良いか悪いのか？
  - ・添加物はどう影響するのか？
  - ・健康長寿の食べ物と食べ方は？
- など「食」の疑問が解消します!!

## 「健康の基本」

心と体を健康にする  
カンタン習慣63

毎日の生活でできるカンタンな健康法が満載です



「著」鳴海周平  
「監修」帯津良一

発行：ワニプラス

定価 1400円＋税

総理夫人・安倍昭恵さん推薦!!  
健康のコツってこんなにカンタンなんです。さっそく毎日実践して、嬉しい効果を実感中!! 主人の健康管理にも役立てています。

## 鳴海周平プロフィール



- 1971年 北海道生まれ。札幌光星高校卒。ヒーリング関連の仕事やクリニックでの勤務経験から、骨盤調整法、予防医学など心身の癒しについて学ぶ。
- 2000年 勤務先の社内ベンチャー事業として、健康食品や化粧品を扱う「通販事業部」を立ち上げ事業部長に就任。
- 2009年 株式会社エヌピュアを設立し代表に就任。心身を癒す本物商品の開発・普及にあたる傍ら、心身の健康に関する情報を各種情報誌への連載やラジオ番組、ツイッター、ブログなどを通して伝えている。

エヌピュア公式サイト

<http://www.npure.co.jp/>

エヌピュアfacebookページ

<https://www.facebook.com/npure.jp>

こころとからだの健康タイムブログ

[アメブロ] <http://ameblo.jp/npure/>

健康に関するツイート

[Twitter] <http://twitter.com/#!/narumishuhei>