

北陸をはじめ福井では3年前のように大雪になりました。

今でも山のように積まれた雪が残っています。雪かきは大変ですが、雪かきの後は、OE飲料を入れた紅茶などホットで(OE飲料50mlを5~6倍に希釈)飲むと、疲れも残らず筋肉痛にならずに済みます。

これから、雪かきなどする時は、是非、お試しください。

さて、この時季、少しでも免疫力を上げておきたいところですよね。

体温は、1度下がると免疫力が約30%低下すると言われています。

また、冷えは、免疫力の低下だけでなく、血流が悪くなり、基礎代謝も低下し、

便秘にもなりやすくなります。

お通じが滞ると腸内環境が悪くなり、お肌の調子や精神にまで悪影響を与えます。

食事は、空腹を満たすためとか、美味しければ良いとかで済ませていませんか？

簡単に食べられ重宝されているレトルト食品や外食ですが、添加物が多いものもあります。

添加物を摂り過ぎると、消化に時間がかかり、代謝が悪くなるとも言われています。

代謝が悪くなると、冷えにも影響が出る可能性があります。

冷え対策の一例ですが...



悪玉菌は、動物性タンパク質が大好きなんだ。食べ過ぎ要注意！

\* **紅茶・ココア**...これらは発酵させているので、体を温めます。

コーヒーや緑茶などは冷やします。また、カフェインを多く摂ると筋肉の緊張、心拍数が増えたり、発汗などを引き起こすこともあり、不調の時に飲むのは注意だそうです。シナモンも入れてね

緑茶飲むと、胃や食道が辛くなる方(私もなります)は、水出しにするとなりにくいそうです。

また、旨味も増し、苦み・渋みも出にくく、免疫細胞の活性化する成分も多くなるそうです。

ホットにする時は、まず少なめの水で水出し、飲む前にお湯を足すと、良いですよ。

お抹茶で試しましたが、おいしく頂きました。(成分などは、あまり変わらないそうです)



生姜を漬け込んだ生姜酵素のお湯割り、おすすめです♪

\* **ホットワイン**...グリュウワインと言って、赤ワインにシナモン・クローブなど体を温めるとされるスパイス

やオレンジの皮を入れ、甘味をつけるものです。(アルコールを飛ばしても良いそうです) 甘味に

OE飲料を入れると、体に良い成分もプラスされ、罪悪感が減るけど、飲み過ぎは注意！です。



\* **サラダ**...夏野菜(トマトやキュウリなど)は、体を冷やすので、体を温める塩を振ると、緩和できます。

体を温める根菜を温サラダしたり、ドレッシングにネギなどの薬味を加え、一工夫♪



\* **大根**...根菜ですが、生で食べると体を冷します。煮物など加熱して食べると、冷やす作用を緩和します。

葉の部分は、温める効果があるので、葉付きの時は、刻んだ葉とジャコを酵素醤油(OE飲料 1に醤油 1)と一緒に炒めたり、上手に利用しましょう。(ジャコは酵素醤油漬けにすると、そのまま食べられ、保存もできます)

\* **ミネラルを含んだ天然塩**...体を温める効果があります。精製塩ではなく、天然塩を使いましょう。

同量を摂ってもミネラル分があるので塩分が少なくて済みます。



\* **体を温める食材**...寒い所で採れるもの、地中にできる根菜類、発酵食品(添加物が少なく、醗酵させたもの)

など取り入れましょう。生姜は、加熱すると体を温める成分になります。

(辛い物は、暑い地域で食べられ、汗をかいて体温を下げる作用があり注意)



\* **油分**...動物性脂肪は、冷えにつながるの、摂り過ぎに注意です。でも、油分不足は、免疫力低下やお肌の乾燥など悪影響を与えますから、魚や植物性(ナッツやココアでも)で適量摂りましょう。

**ポイント**一偏らず色々な成分を摂るようにし、醗酵食品やバランス良く食品などを摂るようにしましょう。

先に述べたように、冷えが酷くなると便秘になりやすくなるので、体の内外ともに

温め、血流や代謝を良くすることが大切です。

また、「発酵性食物繊維」など、精製していない穀物や海藻、大豆製品などに多く含まれている善玉菌のエサになるものも積極的にとりましょう。特に玄米、押麦や大麦、小麦ブラン(外皮)など茶色の穀物、豆などに豊富です。これらは、お通じの面からも、免疫力アップのためにも摂ることもお忘れなく。玄米が苦手な方は、麦類などを混ぜて食べるようにしましょう。

