



月刊FOOD LISM



発行日:令和7年7月1日

七夕にむけて短冊に願い事を書く、江戸時代から始まり楽しまれてきたようです。
願い事を言葉や文字にしてイメージをすると、願いが叶いやすいと言われています。

みなさまはどんな願い事をされるのでしょうか

みなさまの願い事が叶いますように



梅雨が明けて、蒸し暑い日が続いていますね。

常時冷たい飲み物を飲んでしまうなどで、体調を崩しがちになる時期でもあります。

暑い！と、氷菓や冷たい飲み物を頻回に摂るのではなく、身体を冷やす食べ物を摂り入れる、
冷え性の方は、身体を冷やす食べ物を減らし、身体を温める食べ物を摂りいれましょう。

体を冷やす主な食べ物

①夏野菜

カリウムや水分がたっぷり含まれていますが、体を温める鉄分やたんぱく質が少ないため、体を冷やします。

カリウムには利尿作用があり、体内の塩分を外へだし熱を放出します。

②温暖な気候で収穫されるフルーツ

バナナ・パイナップル・スイカ・マンゴー・キウイなど

③白砂糖

④小麦粉

白砂糖など精製されていない調味料や糖質の多い小麦粉は、すぐ体に吸収され、
血糖値が急上昇します。

上昇した血糖値をさげるため、インスリンから大量のホルモン分泌されます。

血糖値が急に下がると、体温低下がおこり、繰り返されると冷え性につながります。

体を温める主な食べ物

体を温める食品は根菜類が多く、南瓜や人参・牛蒡・生姜などです。

鉄分やタンパク質の栄養素を多く含む食品は体を温めます。

鉄分の多い魚は、かつおやいわしなどで青魚を採り入れる。

タンパク質の多い肉類では鶏肉が体を温める効果があります。

旬の野菜は、その時期にあった体調管理にかかせない自然の恵みです。

毎日の食生活に採り入れてみてくださいね。



食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてください。次号も楽しみにしててくださいね！