



『冷えは万病の元』です。冷え対策をしましょう。

### ＜冷え対策の食事のポイント＞

#### ① 朝食

朝は体温や代謝が低いので、体温を上げるために朝食をしっかり摂ることが重要です。朝食を抜くと、熱生産がうまくいかず、なかなか身体が温まりません。消化が良く温かいものを、しっかり噛んで食べるようにしましょう。食べ物は消化、吸収、代謝される過程で熱を生み出します。なかでもタンパク質は熱生産が高く、朝食にも取り入れたい栄養素です。

#### ② 胃腸の消化力の維持

どんなに良いものでも食べ過ぎは厳禁です。せっかくの良い食べ物も、うまく消化されなければエネルギーとして循環していきません。食べ過ぎに注意して胃腸の消化力を維持し、新鮮な食材を温かく、作りたてで消化の良い食べ物を摂るようにしましょう。

脂肪の摂りすぎは胃腸の消化力を下げってしまうので、脂肪を摂りすぎないようにしましょう。

#### ③ 身体を温めるおすすめの食材

身体を温める食材として、冬が旬の根菜類、発酵食品、塩蔵食品などを積極的に摂るようにしましょう。

白砂糖のような精製されたものは身体を冷やすので、できるだけ避けるようにしましょう。

#### ④ 便秘対策

冷えと便秘は綿密な関係があります。便秘を解消することで冷えが解消していきます。食物繊維を豊富に含む食材を積極的に摂るようにしましょう。

食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。わかめ、昆布などのぬるぬるが水溶性の食物繊維で、便秘解消に効果があります。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランス良く摂るようにしましょう。

レッドエンジェルでお出しするおやつは、皆様の健康を考えて、旬の食材、安心・安全な食材にこだわっております。

