



寒い冬は血管が収縮し、血流が悪くなるため、水分の排泄がうまくされず腎臓に負担のかかる季節です。寒い冬の時期を健康に過ごすためには、身体を温め、腎臓の働きを補ってくれる食べ物を積極的に摂ることがおすすめです。おせち料理を見てみると、腎臓の働きを補う食材(黒豆、昆布、卵)や、身体を温める食材(もち米、えび、かたくちいわし、栗)がたくさん使われていることがわかります。縁起が良いだけではなく、健康面からもおせち料理はこの時期に食べると良いことがわかります。これらの食材をおせち料理以外の普段のお料理にもぜひ取り入れてみてくださいね。

さらに、今月はお正月で疲れた胃腸を元気にしてくれる食材のご紹介をさせていただきます。

＜お正月疲れの胃腸におすすめの食材＞

① ごぼう…便秘の解消に

おせち料理は、お餅や黒豆などデンプン質の物や、砂糖が多く使われているものが多くなっています。そのため、普段よりも糖質の摂りすぎになってしまいます。また、甘い物の摂りすぎは、腎臓に負担をかけてしまいます。そこで、おすすめの食材がごぼうです。ごぼうには、水溶性の食物繊維と不溶性の食物繊維がバランス良く含まれています。そのため、便秘の解消に効果があります。そして、特にごぼうに含まれる水溶性食物繊維には、糖質の吸収をおさえてくれる働きがあります。

② キャベツ…胃もたれや胃痛に

胃腸薬の名前になっていますが、キャベツに含まれるキャベジン(ビタミンU)には、胃腸の粘膜を修復してくれるタンパク質の合成を促進する働きがあります。

③ しょうが…食欲不振・冷えによる下痢に

身体を温め、胃の調子を整え、消化吸収を助けてくれます。風邪の初期症状にも即効性があるため、風邪をひいた時にもおすすめの食材です。身体を温めてくれるため、冷えによって悪化する咳や痰に効果があります。

④ ブロッコリー…胃が弱った時・腎機能低下に

ブロッコリーは、五臓に働き、特に胃腸や腎臓の働きを良くしてくれる食材です。

⑤ 玉ねぎ…もやもやとした胃の不快感に

ねぎ類の独特の香りの成分(硫化アリル)には、胃の消化液の分泌を高め、胃の働きを改善する働きがあります。また、殺菌作用やビタミンB1の吸収を促進する働きもあります。そのため、風邪(特に痰や咳)の時にもおすすめです。

⑥ かぶ…消化不良・便秘の解消に

お腹を温めてくれるため、消化不良や便秘の解消に働く食材です。

レッドエンジェルでは、旬の食材、住んでいる地域で採れる食材、また、無農薬・無化学肥料の安心・安全な食材をおすすめしております。お子さまのおやつにも、旬や健康を考えた食材を使っております。