

# ふたば壁新聞

VOL. 13

2007.1.4



編集・発行 ふたば薬局

## 2007年が始まりました



新年明けましておめでとうございます。  
ふたば壁新聞をご愛読いただき、有り難うございます。  
さて、皆様、2007年はどんな年にしたいですか？  
本年も、皆様の生活に少しでも役に立つ新聞の発行を目指してまいりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

今年は暖冬とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。規則正しい食生活や、30秒以上の流水での手洗い、こまめなうがいで風邪の予防をしましょう。

## 季節の台所 凍み豆腐

凍み豆腐は「高野豆腐」や「凍り豆腐」など、地方によっていくつかの呼び名がある日本の伝統的な食品です。凍み豆腐は凍結して熟成、乾燥させることで同量の生豆腐よりも多くの栄養素が凝縮され、カルシウムでは生豆腐の約5倍、鉄分では約7倍近くも含まれており、成長期のお子様や、成人女性に不足しがちなミネラルも豊富に含まれています。煮物や汁物にはもちろん、鶏肉の代わりに凍み豆腐を使った唐揚げなどもオススメです！！

## 健康通信

### 寒さに負けるな！～食べ物で体を温める～

朝晩、とても冷え込むようになりましたね。風邪引きさんも増えています。女性の方は特に冷え症で悩んでいる人も少なくないのではないのでしょうか。こんな時は体を温める食べ物で、寒い冬を乗り切りましょう！！

#### 体を温める栄養素は??

たんぱく質、糖質、ビタミンEです。抹消の血液循環をよくする作用があります。これが不足すると、体のすみずみまで血液が循環しなくなってしまうのです。



#### 陽性食品と陰性食品

食材は大きく分けて陽性食品（温熱食）と陰性食品（寒涼食）とがあります。字のごとく、陽性食品は体を温める作用があり、陰性食品は体を冷やしてしまう作用があります。

#### 【陽性食品（体を内側から温める食べ物）】

特徴：水分が多く、柔らかい食材が多い。

野菜	かぼちゃ、ねぎ、にら、人参、小松菜、ピーマン、みょうが、とうがらし、にんにく、しょうが、玉葱
果物	桃、りんご、杏、さくらんぼ、梅
穀物	もち米、粟、クルミ、胡麻
肉類	牛肉、鶏肉、羊肉
魚類	えび、いわし、さんま、鮭、
調味料	さんしょう、こしょう、わさび、黒砂糖、酒、酢、チーズ、味噌

#### 【陰性食品（体を外側から冷やす食べ物）】

特徴：堅く、水分が少なめの食材が多い。

野菜	セロリ、とうがん、白菜、きゅうり、なす、レタス、大根、ごぼう、アスパラガス
果物	すいか、梨、柿、みかん、バナナ、メロン
穀物	枝豆、豆腐、小麦
肉類	馬肉、鴨肉
魚介類	アサリ、しじみ、牡蠣、あわび、蟹、くらげ
海藻類	のり、ひじき、こんぶ
飲み物	牛乳、ジュース、緑茶、ビール
調味料	白砂糖、食塩、はちみつ

冷え性の人にはできるだけ陰性食品を避け、陽性食品を摂ることが大切です。とはいえ、陰性食品をまったく食べないことは無理ですし、タンパク質の豊富な牛乳や豆腐、ミネラルを多く含む海藻類などは体には欠かせない食品です。そこで、陰性食品は陽性食品と一緒に食べるようにします。陰性食品を鍋物や煮込み料理のようにアツアツにして食べたり、陽性食品のこしょうやわさび、酒、酢などで調理するのもおすすめです。白砂糖は陰性食品なので、ケーキやチョコレートなど甘いものの食べすぎには注意しましょう。

#### 風邪引きさんも、そうじゃない人も注目！...風邪によい食べ物は？（体が温まる食品）

**にら** 臭いのもと、アリルは冷えた胃腸や内臓の調子を整えます。また血液の循環もよくします

**ねぎ** ねぎの白い部分は熱をだして体をあたためる作用があります。

**しょうが** 風邪の時の頭痛、せき、鼻づまり、冷えに効果があります。



**編集後記** 料理コンテストに応募するのが楽しみになっています。料理を通して素材に興味を持ち、食べること、作ることもますます好きになりました。食卓を用意する大変さや楽しさも分かります。多少の失敗は気にせず2007年もオリジナルアイデア料理を研究します。まずはピーマン料理に挑戦中の年明けです。(R)