



冷えは万病の元

『温活』のすすめ



体が温かければ、気持ちもほんわかとして、明るく前向きになれそうではありませんか？
冷えは万病の元といいます。体が冷えるしくみを知り、生活習慣をちょっと変えてみて、ぬくぬくと生活しましょう。

●体温調節のしくみ

人間は発熱体です。生きていくエネルギーは、食べ物を摂取し燃焼することで得ます。生きている限り、体から熱を出し続けます。一つの部屋に人間がたくさん集まると、暖房をつけてなくても次第にムンムンしてきますが、これはみんなが発熱しているからです。

体の中で一番熱を作っているのは筋肉なのですが、その筋肉で発生した熱は、血液によって全身から心臓に運ばれます。心臓の温かい血液は全身に送り出され、皮膚に向かいます。皮膚は空気と接しているため、最も熱が逃げやすくここで放熱します。熱いときは放熱量を増やし、寒いときは減らします。放熱量は血流量によって調節され、体温を一定に保ちます。

●寒いときの体の反応

冷たい風に思わず襟を立てる、からだがかたまり、ブルブルと震えがきたり、鳥肌が立つ、指先が冷たくなる…。寒さはヒトの体にどんな反応を引き起こすのでしょうか。

《血管を縮める》

寒くなると体の熱が大量に失われ、体温が下がり、代謝も落ちてしまうので、熱が逃げないよう自律神経の交感神経が働き始めます。交感神経は、血管を縮めて血流を少なくします。つまり、皮膚の表面を流れる動脈が収縮し、流れる血液の量が減るので、放熱が抑えられるわけです。通常は、皮膚を通して血液を見ているので、皮膚は赤みを帯びていますが、血管が収縮すると白っぽくなります。それで、寒いと顔や手足が白くなるのです。

《毛穴を縮める》

寒いと毛穴がぎゅっと縮み（鳥肌状態）、毛穴からの熱の放散を抑えようとします。

《身を縮める》

寒いと身を丸めて縮ませますが、これは体の表面積をなるべく小さくしたいからです。同じ体積で最も表面積が小さな形は球です。それで、丸まろうとするのです。

《筋肉を震わせる》

身を縮めても、重ね着しても寒さが防げない時には、やがて筋肉の震えが起こります。手足や顎が震えます。なぜ震えるのかというと、震えが熱を生むからです。

～からだを温めると元気になる～

一時的に寒いのならよいのですが、慢性的に血の巡りが悪く体が冷えると、単に体が冷たく、つらいだけではなく、さまざまな病気が引き起こされる原因にもなります。

《冷えに関係する病気・症状》

月経不順、無月経、月経困難症、月経前症候群（PMS）、不妊症、更年期障害、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、関節リウマチ、腰痛、肩こり、頻尿、膀胱炎、過敏性腸症候群（IBS）、下痢、慢性疲労、不眠など

体を温める「温活」衣・食・住

自律神経が乱れると、体温調節がうまくいかなくなり、免疫力の低下や冷え性などを招きます。まずは、自律神経のバランスが整うよう、規則正しい生活を心がけます。緊張とリラックスのバランスをとり、ストレスをためないようにします。

●衣の温活

- ・首周りを温める …人の体によって温められた空気は、体に沿って上昇していきます。この温かい空気を逃さないよう、タートルネックを着たり、ストールを巻くなど工夫します。
- ・重ね着で空気の層を作る …空気は熱を伝えにくい性質があるので、体温で温められた空気の熱を衣服の外に逃さず温かさを保ってくれます。
- ・袖口は手袋の中に入れ、シャツやセーターはズボンの中に入れ、ズボンの裾は靴下の中に入れ、熱が逃げる隙間を作らないようにします。

●食の温活

- ・食べ物、飲み物は温かいもの …アイスクリームや冷たい飲み物などは、胃袋の中に氷を入れるようなもの。体の内側から体の中の熱を奪います。飲み物はせめて常温で。
- ・たんぱく源をしっかり食べる …食事を摂ると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となって消費されます。これを食事誘発性熱産生といいます。食事をしたあとに体が温かくなるのはこの為です。食事誘発性熱産生によるエネルギー消費は栄養素によって異なり、たんぱく質のみで約30%、糖質のみで約9%、脂質のみで約4%のエネルギーを消費します。食事の中にしっかりとたんぱく源を組み込みます。

●住の温活

- ・家全体の体温を高くする（窓を断熱材で覆う、日中はカーテンをあげるなど）
- ・部屋の温度は20℃、湿度は50%を目安にします。室内の温かい空気に含まれる水蒸気が、冷たい窓ガラスに触れて室内に結露が起きます。結露の効果的な対策は換気。窓や扉、換気扇など空気の出入り口を2か所以上作って換気します。

●生活の温活

- ・シャワーではなく、お風呂に入る。足湯も有効。
- ・筋肉を動かす …筋肉の働きと言えば、物を持ち上げたり、走ったりする運動など力を発揮することですが、ほかにも重要な仕事があります。それは“熱”を作ることです。これを熱産生と呼びます。車のエンジンのように、筋肉は力を発揮するときに熱を発生させます。筋肉量や、運動量が少ないと熱の産生量も少なくなります。手や足をグーパーしたり、かかとを上げ下げするなど、簡単なエクササイズを習慣にして熱を作りやすい体に♪



～段ボールで燻製作い！～

12月某日、ブーケの駐車場で燻製作りをしました。

「手作りの燻製が食べたい！」ということで、燻製作り経験アリのスタッフを中心に試してみました。一度にたくさんの量を作りたいので、今回は段ボールを使用しています。

使用した肉は豚のバラ肉、スペアリブと鶏のささみ。急遽、作ることが決まったので、塩漬けをしている余裕はなく、肉は塩（少し多め）・こしょう・ワイン・月桂樹（スタッフ宅より採取）の葉で一晩漬けました。スペアリブにはニンニクも入っています。早く仕上げたい（試食したい）のでバラ肉とささ身は薄めに切ったものを使用しました。塊肉のベーコンも体験したいのでスペアリブは厚めにし、試食している間も燻製し続けました。ゆでたまご、チーズとかまぼこ（事前に切っておく）も燻製しました。



<火を起こしている>



<セットしたところ>

段ボールには左の写真のように針金や七輪、その上には、ヒッコリーのチップがセットしてあります。今回の肉は塩漬けしていないので汁気がたれてきます。対策としてアルミホイルをチップの上にかきました。

セットが終了したら、段ボールを閉じ、隙間から煙が逃げないようにガムテープをしっかりと貼り付けます。卵、かまぼこ、チーズは時間がかからないので、適宜様子を見て、取り出します。

セットしてしまえば、後は待つだけ。燻製が出来上がるまで、火に注意しながら別のことが出来ます。

途中で煙が逃げるといふハプニングもありましたが、薄い肉は約1時間、厚い肉は約2時間半ほどで出来上がりました。薄い肉を一枚一枚吊り下げるのはとても大変。時間のあるときは、大き目の肉をじっくり燻し、それをカットするのもいいですね。

試食したスタッフからは、「手作りのは初めて食べた。香りが強かった」（次の日、玄関に煙りの匂いが残っていました）、「スモーク好きというわけではないけれど、チーズが美味しかった（溶け具合が良い）」、「肉の脂がなかった。でもパサパサもしていない」などの感想がありました。

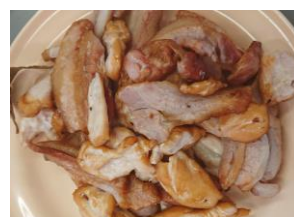
口の中でフワリと広がる燻煙の香りはなんともいえず香ばしかったです。肉は噛めば噛むほど、ジワジワと旨味が出てきました。他の食材も少しの時間で燻製に大変身していたのでワクワクしながら試食しました。

作業後、「いつかお弁当に入れられるくらいの燻製が作れるようになりたいなあ」と、中心となったスタッフと話をしていました。

また、是非、トライしてみたいと思います。

手作り燻製は意外と簡単に出来ます。もし、段ボールを準備するのが難しければ、フライパンを使う方法もあります。こちらの方が手軽に出来ます。もし、お手元に大き目の段ボールや不要なフライパンがあったら捨てずにそのまま持っていてはいかがでしょうか？いつか、燻製作りをする日が来るかもしれませんよ。

桶本



<出来上がりの様子>

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！

～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》

食のコンサルタントブーケ

TEL076-421-6778

野菜たっぷり

おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー ●減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたきたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

厨房からブーケレシピ その218♪

★キャベツ甘酢漬け★

<材料> 4人分

<作り方>

キャベツ	1/4玉(約200g)
ラディッシュ	2個
塩	小さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1

- ①キャベツは短冊切り、ラディッシュは輪切りにし、塩をふる
 - ②①の水気を絞り、合わせたAで和える
- *キャベツを大根にしてもラディッシュの赤い色が映えてきれいですよ

A

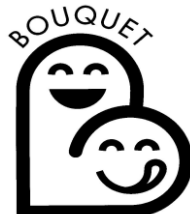
松本

<もち菜>

もち菜を知っていますか？もち菜とは小松菜に似た野菜です。尾張地方中心に栽培されていて、お正月の時期に出回りお雑煮の具として使います。小松菜よりも柔らかく生で食べることが出来ます。また、鍋の具材や炒め物に使うこともあります。家庭菜園で栽培することができるそうなので来年は栽培したいなと思います。

松本

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます
URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日