

栄養便り



明けましておめでとございます。
新しい年が始まりましたね。今年も皆様に喜んで頂ける食事と、体調管理をサポートさせて頂こうと思っておりますのでよろしくお願ひします。



寒い日が続ぎ、身体の冷えが気になる方もいらっしやるかと思ひます。そこで今回は身体を温める飲み物を紹介し、身体を温める飲み物として、しょうが湯、黒豆茶、ほうじ茶、紅茶、ウーロン茶などがあります。

ほうじ茶、紅茶、ウーロン茶は発酵食品である為、身体を温めるといわれていま

熱（＝体温）は食べ物を消化・吸収をする際に生成されますが、その際に必要な体内の酵素は、使われると再生しにくいため、ものであるといわれています。そのため、熱を効率よく生成するためには、酵素に よって分解がされていくため、発酵食品を摂ることが良いとされています。

身体を冷やす飲み物は、コーヒー、緑茶、牛乳、豆乳、ジュース類などがあります。水分摂取や栄養強化のためにもこれらを摂取することは良い事です。しかし、1日の飲み物が、これらの身体を冷やす飲み物ばかりに偏らないように、気を付けてみて下さい。

