

体温を上げて冬を乗り越えよう

●体を温める食品、温野菜を食べて代謝UPの

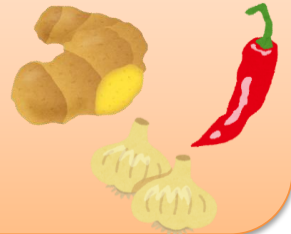
冬が旬の食材は、体を温める性質のあるものが多いです。また、加熱調理をして温野菜にすることで**ファイトケミカル**と呼ばれる野菜のもつ成分がより吸収しやすくなります。

体を温める野菜

⇒地下で生育する根菜類が多いです。
ごぼう、にんじん、れんこん、生姜etc...

香辛料

とうがらし、にんにく、しょうが
※食べすぎには注意しましょう！
ねぎ、玉ねぎ



ファイトケミカル	食品	効能
リコピン	トマト、スイカ	美白効果、強い抗酸化作用
カプサンチン	トウガラシ、パプリカ	脂肪燃焼・冷え予防
B-カロテン	ニンジン、カボチャ	保湿効果、がん予防
ゼアキサンチン	パパイア、マンゴー	視力の低下予防
ルテイン	トウモロコシ、ゴールドキウイ	視力の低下予防
フラボノイド	タマネギ、レモン	高血圧の予防
クロロフィル	ホウレンソウ、オクラ	消臭・殺菌効果
アントシアニン	ナス、ブルーベリー	視力の低下予防
クロロゲン酸	ゴボウ、コーヒー	血糖値上昇の抑制
セサミン	ゴマ、穀物	老化防止
イソチオシアネート	ダイコン、ワサビ	殺菌作用
硫化アリル	ニンニク、ネギ	疲労回復

●良質なたんぱく質を摂って、筋肉&代謝UPの

筋肉には血液をポンプのように送り出す働きがあります。筋肉が増えるほど、体の隅々まで血液が行き渡り体は温まります。

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆製品など

更に、運動習慣を
ることによって筋肉を
鍛え、冷えない体を
作りましょう！



11月のメニューご紹介



11月8日(木)昼

○けんちんうどん ○ゆず香和え
○リンゴ

お待たせしました！

うどんメニューが11月から再開しました。
具沢山で根菜たっぷりなけんちんうどん
は温活にもピッタリの一品です。

来月は、クリスマスメニューが登場しま
すのでどうぞお楽しみに☆