

# 温朝食

応援おうちごはん

# 生姜

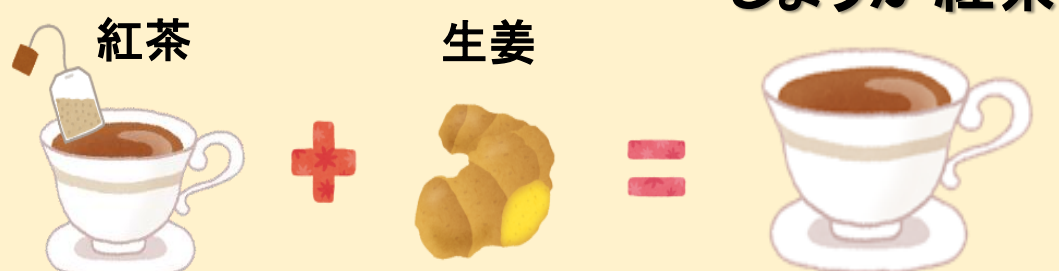
でカラダ目覚めよう

プラス

で芯から温めよう

体温は眠っている間に低くなり、朝が近づくにつれて上昇します。さらに、寒くて辛い冬の朝はどうしても体温が上がるまでに時間がかかります。温朝食で体温を上げて、活動モードに切り替えましょう。いつもの飲み物やスープに、体が芯から温まる生姜をプラスして、ステキな一日をスタートしましょう。

すっかり冬の定番



紅茶⇒紅茶、ウーロン茶、プーアル茶などの発酵茶は、カテキン酸化酵素のはたらきで代謝が高まる。

すっきりとした味わい



みそ⇒発酵食品は、代謝が高まる。中華スープもおすすめ。

## 生姜 マメ知識

食欲をそそる香りと辛みが特徴。生の辛み成分(ジンゲロール)には、食欲増進、血行促進、強い殺菌力がある

カラダを芯から温めるには、乾燥生姜がおすすめ(ショウガオール)胃腸の壁を刺激して血流を高め深部の熱を作り出すはたらきがある

温かいものと混ぜて食べると良い。健康維持のために、食べすぎは禁物(胃腸に負担がかかる為) 生生姜⇒10g/日 乾燥生姜⇒1g/日を目安に食べる

乾燥生姜は、スーパーのスパイス売り場で入手できる

そろそろ冬の定番



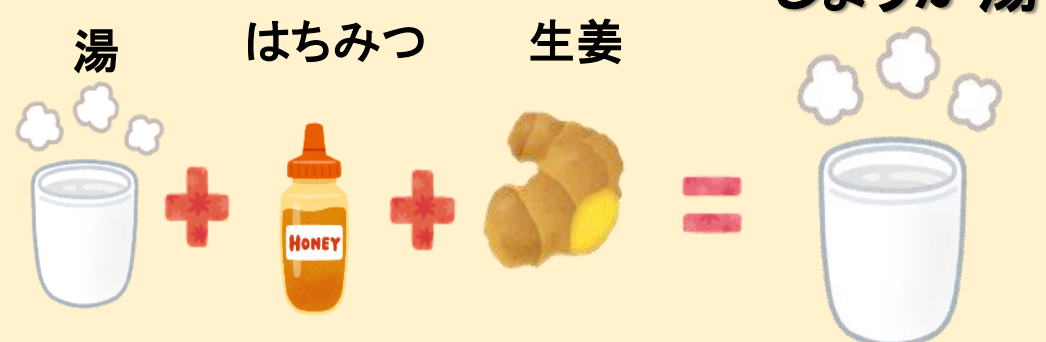
ココア⇒カテキン酸化酵素(カカオポリフェノール)のはたらきで代謝が高まる。甘さ控え目がおすすめ。

新しい味わい



とろみ⇒液体の対流を抑え保温効果があり、体内でも持続する。とろみのあるクリーミーなスープを日本ではポタージュと呼ぶ傾向。

昔ながらの



はちみつ⇒摂取してから短時間で体の熱を作る。

意外な相性



柑橘ジュース⇒実は100%ジュースは人肌に温めるとおいしい。柑橘類と生姜の相性も良い。

## 平熱が高いメリット

免疫力が上がる  
基礎代謝が上がる  
冷え性になりにくい  
ストレスに強くなる  
美肌効果