



まんてんだより



体内から体を温める



「温活」始めてみませんか？

19年2号

体を温めるには、全身の血流を良くすることが大切です！



体を温める食材を見分けよう！

- ・冬が旬、寒冷地で育つもの
- ・地面の下で育つもの（根菜、芋類）
- ・水分が少ないもの
- ・発酵食品
- ・暖色系



生姜に含まれる「ジンゲロール」加熱すると血管拡張作用で体をポカポカに！

お風呂で体の芯から温める
可能なら毎日入浴を！ぬるめのお湯に長くつかないようにしましょう。

マッサージで血流を良くしよう
特に腕や足のマッサージがおススメ

りんご、ぶどう、白菜、かぼちゃ、
生姜、ごぼう、人参、長芋、じゃが芋、
ネギ、納豆、キムチ、鮭、鯖

根菜、芋類は水分が少なく、
ビタミン類が豊富！ビタミンEは
血流を良くし、体を温めてくれます。



温かい飲み物を飲む

しょうが湯、ココア、
紅茶、ウーロン茶などが
体を温めてくれます。

体温が1度下がると
代謝は10~20%、
免疫力は30%下がると
言われています。

適度な運動を

筋肉を使うことで熱を発生させ、代謝が
上がって体が温まりやすくなります。

体温が上がるとこんなに良いことが！

- ・風邪予防
- ・冷え性の改善
- ・代謝が上がるのでダイエット効果あり
- ・生理痛の軽減
- ・免疫力が上がるので、花粉症の軽減も

まんてん薬局が考える優しくて美味しいレシピ

まんてんキッチン

《鮭とごぼうの長芋グラタン》

作り方

- ①鮭を一口大のぶつ切りにする。
- ②ごぼうを乱切りにする。
- ③油を引いたフライパンで鮭、ごぼうを焼き、塩こしょうをする。
- ④長芋をすりおろし、めんつゆとすりおろした生姜を加えてよく混ぜる。(味が薄ければめんつゆを足してください。)
- ⑤長芋に鮭とごぼうを加えて軽く混ぜる。
- ⑥グラタン皿に⑤を入れチーズをかけ、トースターでこんがり焦げ目がつくまで焼いて完成！



材料（1人分）

- 鮭……………1/2切れ
- めんつゆ…大さじ1
- ごぼう……………1/4本
- （好みの味に調節）
- 長芋……………100g
- サラダ油…小さじ1
- 生姜……………5g
- 塩、こしょう…少々
- チーズ……………20~30g

《ホットりんご》

材料（1人分）
りんご…好きなだけ

作り方

りんごは皮を剥き、食べやすい大きさに切り、ラップをかけレンジでチン！（500Wで5分程度）

皆で
体ポカポカ
健康に！



冷たいりんごを
寒い冬でも
食べやすく！
優しい甘さです。

まんてん薬局
2019.1.21