



2021/11/11 公開

## 冬におススメ！身体を温める食養生

立冬をすぎ、朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。立春までの3ヶ月間が暦の上での冬となります。中医学で冬は『寒』の季節。冷えは風邪や痛みなど様々な不調の原因となってしまいます。身体を温める食材を上手に取り入れて、冷えによる不調を緩和するのがおススメです。

### ○身体を温める食材

- ・かぶ
  - ・かぼちゃ
  - ・栗
  - ・くるみ
  - ・マッシュルーム
  - ・紫蘇
  - ・生姜
  - ・よもぎ
  - ・鮭
  - ・ぶり
  - ・まぐろ
  - ・鶏肉
  - ・鹿肉
  - ・羊肉
- など。



#### ○調理法のポイント

寒いので水分摂取量が減ると、泌尿器系にトラブルがでやすくなります。できれば少し暖かいスープ状にしてあげると、水分も摂取でき身体も温まるのでおすすめです。

#### ○生活で気を付けたいポイント

震えていたり、丸まって寒そうにしているか？お腹や手足を触って冷えていないか？

下痢をしている、尿の色が薄く量が多いなどは体が冷えているサインかもしれません。ブランケットやタオルなどを敷いてあげるのも大事です。



冬の養生法は太陽と共に生活リズムを整えること。

夜は早く寝て、朝はゆっくり起きる『早寝遅起き』が大事なポイントです。人間と共に暮らす動物たちは、人間のリズムに合わせて行動しがちです。大切な家族の健康のためにも一緒に早寝遅起きを心がけましょう。

**記事監修：**[日本ペット中医学研究会 https://j-pcm.com/](https://j-pcm.com/)

食材を与える場合は体調を考慮しながら与えるようにしてください。