疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第91回）

ホットドリンク温活で、不調知らずの体をつくろう

2023.01.12

寒さが厳しくなるこれからの時期は、空気の乾燥にともないウイルス感染が広がりやすくなります。普段から行っているマスク着用やうがい・手洗い、消毒といった感染症対策を、いっそう徹底して過ごしましょう。これに加えて、不調を寄せ付けない体づくりがとても大切です。今回は、寒い時期でも免疫機能を維持・強化する生活習慣と、そのためのレシピを専門家に伺いました。

ホットドリンクでのこまめな温活が免疫機能を高める

「この時期の体調管理の基本は、体を温めること。体を温めると血行が促進されて白血球の働きが活発になり、免疫力アップにつながります」と話すのは、健康ソムリエ理事、ロングライフラボ理事としても活躍されているイシハラクリニック副院長の石原新菜医師です。寒さの厳しい季節は冷えによって血流が滞ったり、体がこわばったりして、さまざまな不調を招きやすくなります。手軽に体を温められる石原医師オススメの温活方法は、仕事や運動、家事などの合間に、ホットドリンクをこまめに飲むこと。免疫力を高める働きや血行をうながすために、「ビタミンC」「ポリフェノール」を多く含む食材と体を温める「スパイス」をホットドリンクに組み合わせるのが、石原医師のオススメだそう。

＜ビタミンC・ポリフェノールが豊富な食材＞
・レモン
・ぶどう
・りんご

ビタミンCには疲労回復を助け白血球を活性化させる働きが、ポリフェノールには老化や免疫力低下の原因となる活性酸素を抑える働きがあるため、疲労や不調の予防にうってつけだといいます。

＜体を温めるスパイス＞
・しょうが
・シナモン
・カルダモン
・クローブ

しょうがに含まれる辛味成分には血行・発汗を促進させる働きが、シナモンには冷えを取り除き血行を促進させる働きが、カルダモンには血の巡りをよくして消化を促す働きが、クローブには胃腸を温める働きがあるといいます。

冬の体調管理に役立つホットドリンクレシピ… 続きを読む